crivit SPORTS

Montre cardio-fréquencemètre 1/2013 · Art.-Nr.: 1-LD3473

(FR) (BE)

Montre cardio-fréquencemètre

Mode d'emploi

(NL) (BE)

Horloge met hartfrequentiemeter

Gebruiksaanwijzing en veiligheidstips

(DE) (AT) (CH)

Herzfrequenz-Messuhr

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(GB)

Heart Rate Monitor

Usage and safety instructions

IAN 87794

(FR) (BE)

(FR) (BE) Utilisation et avertissements de sécurité ..... - 1 -

(NL) (BE) Gebruiksaanwijzing en veiligheidstips ..... - 24 -

(DE) (AT) (CH) Bedienungs- und Sicherheitshinweise ..... - 47 -

(GB) Usage and safety instructions ..... - 70 -

(FR) (BE) Utilisation et avertissements de sécurité

Sommaire

Sommaire ..... - 1 -
Introduction ..... - 3 -
Utilisation conforme ..... - 3 -
Volume de livraison ..... - 3 -
Données techniques ..... - 4 -
Fonctions ..... - 4 -
Avertissements de sécurité ! ..... - 5 -
Mise en service de la montre cardio-fréquencemètre ..... - 6 -
Informations primordiales pour l'utilisation de la montre cardio-fréquencemètre ..... - 8 -
Eclairage ..... - 9 -
Heure et réglages de base ..... - 9 -
Alarme réveil ..... - 11 -
Compteur (durée de comptage max. 23:59:00) ..... - 12 -
Chrononètre ..... - 12 -
Fonction Mémoire ..... - 13 -
Cardio-fréquencemètre ..... - 13 -
Témoin alarme ..... - 14 -
Compteur ..... - 14 -

Fonction mémoire ..... - 15 -
Zone cible de Fréquence cardiaque ..... - 15 -
Calories, Graisses brûlées et IMC ..... - 16 -
Forme physique ..... - 17 -
Codage de la transmission FC ..... - 17 -
Défaillances et solutions ..... - 18 -
Pour changer la pile de votre montre-bracelet ..... - 18 -
Indicateur de pile faible ..... - 19 -
Etanchéité de la montre ..... - 19 -
Résistance à l'eau de la sangle thoracique ..... - 20 -
Conseils d'entretien ..... - 20 -
Evacuation de la montre cardio-fréquencemètre ..... - 20 -
Evacuation des piles ..... - 20 -
Déclaratrion de Conformité ..... - 20 -
Prestation de garantie de digi-tech gmbh ..... - 21 -
Conditions de garantie ..... - 21 -
Période de garantie et droits légaux ..... - 21 -
Etendue de la garantie ..... - 21 -
Procédure dans un cas de garantie ..... - 22 -
Service Après Vente ..... - 23 -
Fournisseur ..... - 23 -

Montre cardio-fréquencemètre

Introduction

Merci d'avoir acheté cette montre cardio-fréquencemètre. En optant pour ce produit de haute qualité, vous avez fait un bon choix. Ce mode d'emploi est partie constituante de votre montre cardio-fréquencemètre. Il contient des informations importantes sur la sécurité, l'usage et l'évacuation de votre montre. Il est primordial de se familiariser avec tous les avertissements relatifs à la sécurité et à l'utilisation de ce produit avant de se servir de cette montre cardio-fréquence. N'utilisez cette montre que dans le cadre prévu et aux fins d'utilisation prescrites dans le mode d'emploi.
En cas de transmission de la montre cardio-fréquence à un tiers, remettez-lui aussi tous les documents y relatifs.

Utilisation conforme

Cette montre cardio-fréquencemètre a été conçue pour afficher l'heure et remplir les fonctions supplémentaires décrites dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation ou modification de cette montre cardio-fréquencemètre sera considérée comme non conforme. Le fabricant ne pourra être tenu responsable d' un dommage résultant d'une utilisation non conforme ou d'une mauvaise utilisation de ce produit. Cette montre cardio-fréquencemètre n'est pas destinée à des fins d'utilisation commerciales.

Volume de livraison

Remarque: Dès l'achat effectué, veuillez vérifier le contenu de l'emballage. Assurez-vous que toutes les pièces prévues dans l'emballage sont présentes et intactes.

- Montre cardio-fréquencemètre avec pile (CR2032)
- Sangle thoracique avec pile (CR2032)
- Fixation vélo

Données techniques

Montre cardio-fréquencemètre

Intervalle de mesure de la température	0-50°C
Dimensions (sans le bracelet)	4,4 x 5,0 cm
Dimensions écran	2,4 x 1,8 cm
Poids	51 g
Pile	CR2032/ 3V

Sangle thoracique

Intervalle de mesure de température	0-50°C
Dimensions du capteur (sans la sangle)	7 x 3,3 x 1,2 cm
Fréquence de transmission	110 kHz
Poids	51 g
Pile	CR2032/3V

Fonctions

Cardio-fréquencemètre

- Signal sonore pour FC maximale
- Cible d'entraînement FC avec comptage des pulsations et signal sonore
  (santé, forme physique, performance et paramètres d'entraînement personnels)
- FC maximale, FC minimale, FC moyenne
- Témoin alarme (en cas de dépassement des données de FC)

Fonctions de comptage des calories

- Consommation de calories et graisses brûlées pendant l'entraînement
- Calcul de l'IMC
- Forme physique

Chronomètre

- 1/100 secondes avec 99 temps au tour

Compte à rebours

Fonctions horloge

- Heure
- Calendrier
- Alarme réveil à répétition
- Signal horaire sonore
- Deuxième fuseau horaire

Divers

- Rétroéclairage

Avertissements de sécurité !

ATTENTION: Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Il saura vous conseiller sur la forme d'entraînement appropriée à votre morphologie et à vos , l'intensité de votre entraînement ainsi que les données de fréquence cardiaque (FC) à respecter. Cette montre cardio-fréquencemètre n'est pas un appareil médical et ne peut servir qu'à vous aider dans vos exercices d'entraînement.

- Piles

Mettez toujours des piles/piles rechargeables en en respectant les polarités, n'essayez pas de recharger des piles alcalines ou d'ouvrir des piles. Ne jetez jamais de piles dans le feu: danger d'explosion! N'utilisez pas de piles différentes en même temps (vielle avec neuve, alcaline avec carbone, etc.). En cas d'utilisation mal appropriée des piles, il y a danger d'explosion et d'écoulement.

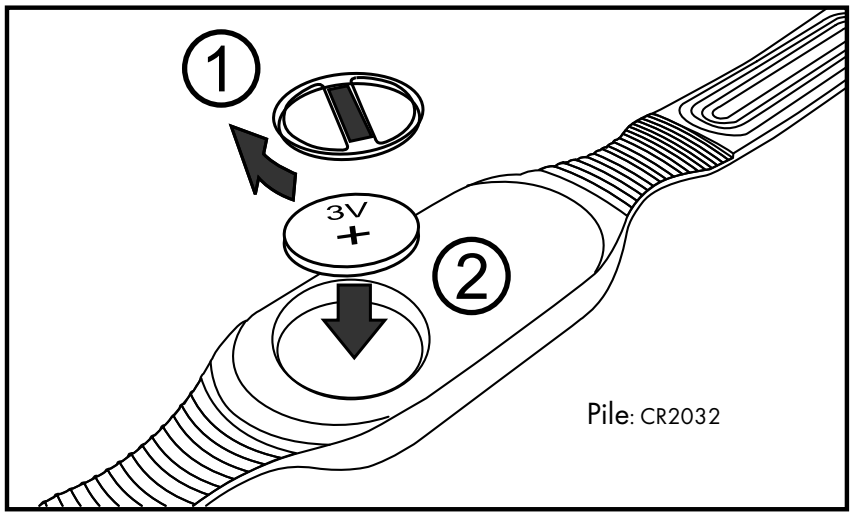
Si toutefois vos piles devaient avoir coulé, veuillez SVP mettre des gants et nettoyer soigneusement votre montre avec un chiffon sec.

- Ne laissez pas cette montre à portée d'un enfant

Votre montre cardio-fréquencemètre ne doit pas être utilisée par un enfant sans la surveillance d'un adulte.
Un enfant n'est pas toujours conscient d'un danger éventuel.
Il y a danger de mort en cas d'avalement. Tenez vos piles hors de portée d'un jeune enfant.
En cas d'avalement d'une pile, prière de consulter immédiatement un médecin!
Les emballages plastique également doivent être tenus hors de portée d'un enfant: danger d'étouffement!

Mise en service de la montre cardio-fréquencemètre

Dévissez le couvercle du compartiment à pile au dos de la sangle thoracique à l'aide d'une pièce de monnaie et mettez-y une pile à 3V avec le signe plus (+) vers le haut. Revissez convenablement le couvercle du compartiment à pile.



Retirez la pellicule de protection de l'écran de votre montre cardio-fréquencemètre et appuyez sur la touche MODE, SEL ou SET.
Sélectionnez à présent la langue voulue par pression de SEL: anglais, allemand, français et espagnol. Validez votre choix en appuyant sur SET.
Sélectionnez de la même manière l'unité de mesure de la distance et du poids: KM-KG

METRIC	KM – KG	KM – KG	KM – KG

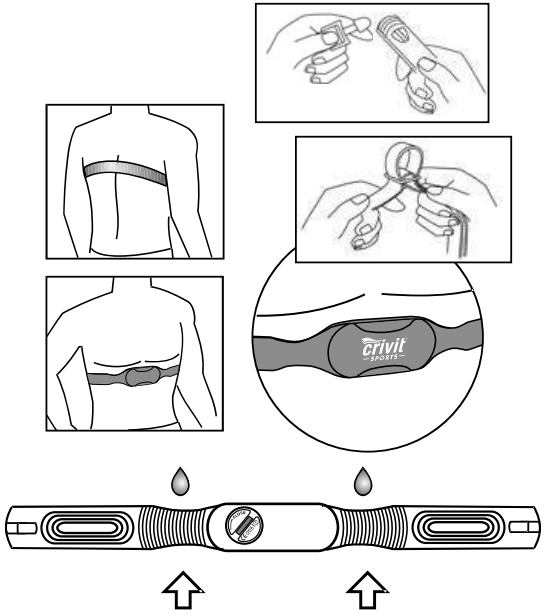
ou Miles/Pounds (M-LB)

IMPERIAL	M – LB	M – LB	M – LB

Achevez la mise en service en appuyant sur MODE.
Pour réinitialiser votre montre, appuyez simultanément sur SET et SEL. Une modification de la langue n'est possible qu'après une réinitialisation.

Port de la sangle thoracique

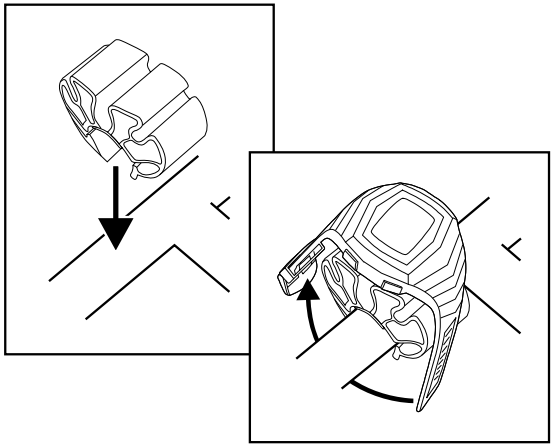
Mettez votre sangle de manière à ce que celle-ci soit bien fixée sous les muscles pectoraux et serrée.
Humidifiez légèrement les surfaces de contact de la sangle avec un peu d'eau ou un gel conducteur (disponible en pharmacie).
Assurez-vous que les surfaces de contact de la sangle soient toujours en contact avec votre peau.
Fixez la sangle thoracique conformément aux dessins ci-dessus.
Fixez la sangle thoracique correctement. En fin d'expiration, la sangle doit rester légèrement tendue autour du thorax. Tous pilônes pour lignes à haute tension, lignes caténaires de trains/tramways ou circulation automobile peuvent influencer négativement ou perturber la mesure des pulsations cardiaques. Il est donc important de choisir son itinéraire en tenant compte de ces facteurs de perturbation possibles.



Surface de contact

Utilisation de la fixation vélo

Vous pouvez porter votre montre cardio-fréquencemètre au poignet ou l'accrocher au guidon de votre vélo grâce à la fixation vélo fournie dans l'emballage.



Enfichez la fixation vélo en en pressant l'ouverture sur le guidon de votre vélo. Dans le cas d'un guidon plus épais, il faudra éventuellement employer un peu plus de force pour pouvoir enficher entièrement la fixation sur le guidon. Il vous sera possible ensuite d'installer votre montre cardio-fréquencemètre sur la fixation vélo comme le feriez en la mettant à votre poignet.

Veillez, lors de votre entraînement, à ne pas dépasser un écartement de 70 cm max. entre la montre et la sangle thoracique.

Informations primordiales pour l'utilisation de la montre cardio-fréquencemètre

Cette montre dispose de **3 modes de fonctions.**

Vous passerez d'un mode de fonction à l'autre en appuyant sur la touche MODE de votre montre.
Les différentes fonctions de cette montre sont dans l'ordre:

Heure et réglages de base

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Chronomètre

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

Cardio-fréquencemètre

HRM	PULS	FC	PULSO

D'autre part, les modes de fonctions de votre montre cardio-fréquencemètre comportent différentes **sous-fonctions**.
Pour accéder à ces sous-fonctions, appuyez sur la touche SEL.

Réglage rapide
Pour entrer des valeurs numériques, il est possible d'accélérer les réglages en appuyant sur la touche SEL et la maintenant enfoncée.

Eclairage

Pour allumer le rétroéclairage de votre montre, activez la touche LIGHT par une courte pression (rétroéclairage à brève durée).

Heure et réglages de base

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Appuyez sur SEL pour accéder aux sous-fonctions en mode horloge.

Heure et réglages de base

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Alarme réveil

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Compteur

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Pour passer en mode de réglage, appuyez sur SET et maintenez la touche enfoncée pendant 3 secondes.
Sur l'écran apparaît selon langue choisie la mention suivante:

HOLD TO SET	HALTEN= EINST.	MAINT= REGLER	MANT= AJUST

et le format horaire (12 ou 24) apparaît en clignotant.
Pour programmer le format horaire voulu, appuyez sur SEL et confirmez par pression de SET. Vous entrerez les secondes, minutes, heures, année, mois et jour de la date de la même manière.
Ensuite, votre monte passe en mode de réglage de base. La première option est l'année de naissance.

BIRTHDAY	GEB-TAG	DATNAISS	CUMPL-AN

Pour entrer l'année de votre naissance, appuyez sur SEL et confirmez par pression de SET. Vous entrerez le mois et le jour de votre naissance de la même manière.

Ensuite, vous pourrez entrez votre poids.

WEIGHT	GEWICHT	POIDS	PESO

Entrez chaque chiffre de votre poids l'un après l'autre en appuyant sur SEL et validez chaque fois par pression de SET.

A present, entrez votre taille.

HEIGHT	GROESSE	TAILLE	TAMANO

Entrez chaque chiffre de votre taille l'un après l'autre en appuyant sur SEL et validez chaque fois par pression de SET.
Quittez le menu de réglage de base en appuyant sur MODE.

Deuxième fuseau horaire
Appuyez sur SEL et maintenez enfoncé 3 secondes. Votre montre passe en mode d'affichage du deuxième fuseau horaire et T2 s'affiche sur l'écran.

La programmation du deuxième fuseau horaire se fera comme décrit au paragraphe précédent.
Appuyez sur SEL et maintenez enfoncé 3 secondes pour revenir à l'affichage de l'heure normale.

Alarme réveil

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Pour accéder au mode de programmation de l'alarme réveil, appuyez sur SET et maintenez enfoncé 3 secondes.
Sur l'écran de votre montre s'affiche "AL" et les minutes de l'heure de réveil apparaissent en clignotant.
Pour entrer les minutes de l'heure de réveil, appuyez sur SEL et validez par pression de SET. Entrez l'unité des heures de l'heure de réveil de la même manière.
Si vous le désirez, vous disposez maintenant de deux options supplémentaires en entrant un mois et un jour de réveil précis.
Si vous ne programmez ni un mois ni un jour de réveil précis, l'alarme réveil sera activée tous les jours. Si vous ne programmez qu'un jour de réveil précis, l'alarme réveil sera activée une fois par mois. Si vous programmez un mois et un jour de réveil précis, l'alarme réveil ne sera activée qu'à une seule date précise entrée ainsi par vous-même.

A présent, il vous est possible de programmer le signal horaire sonore.

CHIME	STDALARM	SIGN HOR	HORA AL

Pour régler, appuyez sur SEL et confirmez votre donnée en appuyant sur SET (ON/EIN/ACTIF/ENCENDID=le signal horaire est actif, OFF/AUS/INACTIF/APAGADO=signal horaire inactif).
Le signal horaire sonore étant actif, une petite clochette apparaîtra sur l'écran de votre montre: à chaque heure pleine, un signal sonore se fera entendre.
Quittez le mode de réglage en appuyant sur MODE.
On activera ou désactivera l'alarme par pression de SET. Quand l'alarme est activée, le symbole alarme s'affiche sur l'écran de votre montre

Lorsque l'alarme sonne, appuyez sur SET, SEL ou MODE pour l'arrêter.

Répétition de l'alarme
Si vous n'appuyez sur aucune touche lorsque l'alarme sonne, la fonction de répétition sera activée automatiquement au bout de 30 secondes et le symbole se mettra à clignoter sur l'écran. La sonnerie s'arrêtera et reprendra au bout de 2 minutes. L'alarme réveil reprend 5 fois en tout.

Compteur (durée de comptage max. 23:59:00)

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Pour programmer le compteur, appuyez sur SET et maintenez enfoncé 3 secondes.
Sur l'écran de votre montre clignotent les minutes du temps de comptage.
Appuyez sur SEL pour entrer les minutes de comptage et validez par pression de SET. Entrez les heures de comptage de la même manière.
A present, vous disposez d'une option de réglage du compteur supplémentaire.
Choisissez l'option voulue en appuyant sur SEL:

Cd r Quand le compteur a atteint 0:00, le comptage du temps configuré reprend à rebours
Cd U Quand le compteur a atteint 0:00, le comptage reprend en avant
Cd S Quand le compteur a atteint 0:00, le comptage s'arrête

Quittez le mode de réglage du compteur en appuyant sur MODE.
Pour mettre le compteur en marche ou l'arrêter, appuyez sur SET.
Pour remettre le compteur à zéro, appuyez sur SET et maintenez enfoncé.
Le temps de comptage écoulé, un signal sonore se fait entendre.

Chrononètre

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

Pour mettre le chronomètre en marche ou le stopper, appuyez sur SET. Quand le chronomètre est en marche, appuyez sur SEL pour arrêter un temps au tour. On pourra arrêter jusqu'à 99 temps au tour.
Appuyez sur SET et maintenez enfoncé pour remettre le chrono à zéro.

Fonction Mémoire

DATA RECALL	ANSICHT DATEN	APPEL DONNEES	RECUP DATOS

Le chronomètre stoppé, appuyez sur SEL pour afficher le tour le plus rapide. Pour consulter les autres temps, appuyez respectivement sur SET.
Remarque: On ne pourra activer la fonction mémoire que si au moins un temps au tour a été enregistré.

Cardio-fréquencemètre

HRM	PULS	FC	PULSO

Le cardio-fréquencemètre ne se déclenche qu'une fois la sangle thoracique fixée.

Pour afficher les sous-fonctions du cardio-fréquencemètre, appuyez sur SEL:

Compteur

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

Fonction Mémoire

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Zone cible de FC

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

Consommation de calories, graisses brûlées et IMC

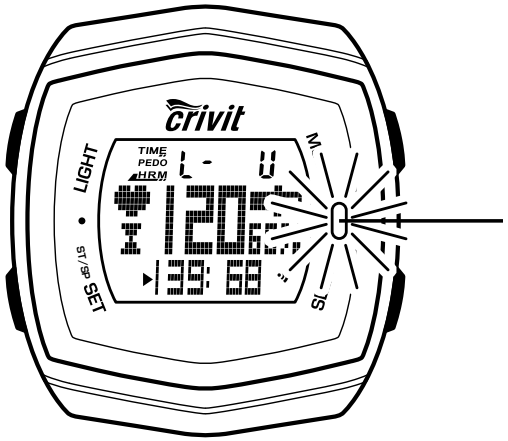
CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Forme physique

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

La sangle attachée, votre pulsation cardiaque s'affiche sur l'écran de votre montre, à la ligne du milieu. Si la réception du signal de cardio-fréquence est bonne, l'icône coeur se met à clignoter sur l'écran de la montre.
A droite des valeurs de cardiofréquence s'affiche la fréquence cardiaque maximale atteinte en pourcentage. La FC maximale est calculée automatiquement à partir des données entrées d'âge, de poids et de taille.

Témoin alarme



Lorsque vos pulsations ont atteint 99% de la FC maximale ou les ont dépassés ou bien lorsqu'elles ont dépassé la valeur limite programmée (voir paragraphe „Zone cible de FC"), le témoin lumineux se met à clignoter.

Compteur

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

A la ligne du bas s'affiche le temps d'entraînement passé jusqu'à présent. A la ligne du milieu s'affichent la FC et la FC maximale atteinte en pourcentage.
Le compteur se met automatiquement en marche dès que vous avez mis votre sangle thoracique. Celui-ci continue à compter si vous passez dans un autre mode de fonction.
Appuyez brièvement sur SET pour choisir le mode de comptage voulu:

COMPTE Temps d'exercice total

▼▲ Durée d'entraînement dans la zone cible de FC

▲ Durée d'entraînement au-dessus de la FC cible

▼ Durée d'entraînement en-dessous de la FC cible

Pour remettre la durée d'entraînement à zéro, appuyez sur SET en maintenant enfoncé.

Fonction mémoire

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Les valeurs mémorisées s'affichent à la ligne du bas.

FC maximale atteinte

HI	H	FO	AL

FC minimale atteinte

LO	N	FA	BA

FC moyenne

AV	D	MO	PR

Pour remettre ces valeurs à zéro, appuyez sur SET et maintenez enfoncé.

Zone cible de Fréquence cardiaque

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

A la ligne du bas s'affichent les valeurs limites supérieure et inférieure de votre zone cible de FC.

Le mode d'entraînement est affiché à la ligne du haut.

L- U à définir individuellement
L-1 Mode Santé Gesundheit (50-65% de la FC maximale)
L-2 Mode Forme physique (65-80% de la FC maximale)
L-3 Mode Performance (80-95% de la FC maximale)

Pour accéder au mode de programmation de la zone d'entraînement, appuyez sur SET et maintenez enfoncé 3 secondes.

Sélectionnez la zone d'entraînement voulue en appuyant sur SEL. Si vous avez choisi L-U= "U" (à définir individuellement), il vous est possible de modifier les valeurs limites.

Appuyez sur SET. Sur l'écran de votre montre clignote la valeur limite inférieure. Entrez la valeur limite inférieure voulue en appuyant sur SEL et confirmez par pression de SET.

Programmez la valeur limite supérieure voulue de la même manière.

Quittez le mode de réglage en appuyant sur MODE.

Pour activer l'alarme FC, appuyez sur SEL et maintenez enfoncé. L'alarme FC active et l'icône s'affiche sur l'écran de votre montre. Lorsque la zone cible de FC aura été dépassée, vous entendrez un signal sonore: "BIP-BIP... BIP-BIP...BIP-BIP". Si vos pulsations atteignent 99% de votre FC maximale ou la dépassent, vous entendez le signal sonore de l'alarme FC maximale "BIP-BIP-BIP-BIP-BIP...". Ce signal d'alerte est indépendant de la zone d'entraînement et de l'alarme FC de la zone d'entraînement.

Calories, Graisses brûlées et IMC

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

A la ligne du bas s'affiche la quantité de calories consommées.

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Pour afficher la quantité de graisses brûlées (en grammes), appuyez sur SET

FAT BURN	FETT	CONSGRAISSES	GRASA

Pour afficher votre IMC, appuyez sur SET.

BMI	BMI	IMC	IMC

En mode d'affichage de la consommation des calories ou des graisses brûlées, appuyez sur SET et maintenez enfoncé pour remettre ces valeurs à zéro.

Avertissement: Pour améliorer les calculs de calories consommées et de graisses brûlées, il est important d'entre votre âge et votre poids exacts.

Avertissement: Le compteur de graisses ne se met en marche qu'au-dessus de 120 pulsations à la minute.

Remarques sur l'IMC

L'IMC est une unité de mesure permettant d'évaluer le poids d'une personne. Une valeur comprise entre 18,5 et 25 est considérée comme normale chez un adulte.

Au-dessous de 18,5, on parlera d'un poids insuffisant. Au-dessus de 25, on parle d'excès de poids. Au-dessus de 30, on parle d'adipose (obésité).
L'IMC est seulement une valeur de référence approximative, puisqu'il ne tient pas compte de la stature ni de la composition du poids corporel fait de graisses et de tissus musculaires.

Forme physique

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

Dès votre entraînement terminé, appuyez immédiatement sur SET: un compte à rebours de 5 minutes démarre (phase repos).
La barre montre le temps d'attente restant. A gauche s'affiche la FC initiale et à droite la FC actuelle. A la ligne du bas s'affiche le temps du compte à rebours.
Au bout de 5 mn s'affiche le degré de forme phyique.

Forme phys.	FC
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

Codage de la transmission FC

Les données de la sangle thoracique sont transmises à votre montre par code numérique pour éviter des perturbations éventuelles lorsque vous vous entraînez avec un partenaire utilisant un appareil de même type.
Lors de la première utilisation faite de la sangle, un canal de transmission est sélectionné par le principe du hasard. Le canal sélectionné s'affiche brièvement en haut de l'écran de votre montre lorsque vous passez en mode d'affichage FC. Les canaux disponibles sont: CH10, CH11, CH12, CH13 et CH14.
Il est possible de changer de canal de transmission en retirant la pile de la sangle et en l'y remettant. La sangle sélectionne alors au hasard un nouveau canal de

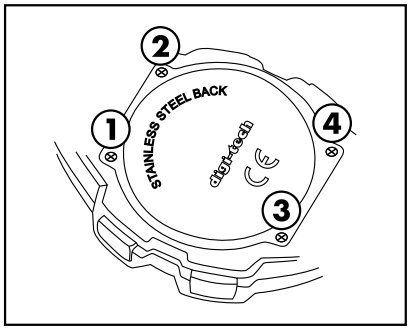
transmission et, au bout d'1 mn, le nouveau canal de transmission s'afiche sur l'écran de la montre cardio-fréquencemètre.

Défaillances et solutions

La Fréquence Cardiaque ne s'affiche pas ou est fausse
Vérifiez le port de votre sangle thoracique.
Votre peau ne doit pas être trop sèche ni trop froide.
On pourra humidifier légèrement les surfaces de contact pour améliorer la fonction.
Des sources de perturbation électromagnétiques peuvent gêner la transmission.
L'écartement entre la sangle et la montre ne doit pas dépasser70 cm.
D'autres appareils cardio-fréquencemètres peuvent, à raison d'un écartement inférieur à 2m, perturber également la transmission.
Des compteurs de vélo sans fil peuvent perturber la transmission.
Il faut éventuellement changer des piles.

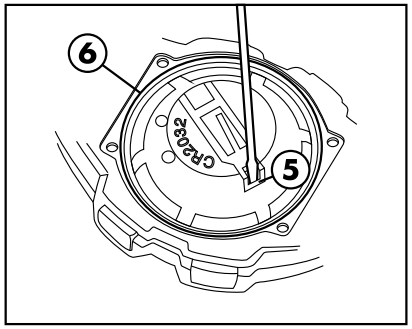
La lisibiité de l'écran est mauvaise / L'éclairage ne fonctionne pas
Changez les piles.

Pour changer la pile de votre montre-bracelet



Le changement de pile ainsi que le contrôle d'étanchéité consécutif doivent être de préférence effectués par un horloger. Pour changer la pile vous-même, veuillez procéder comme suit:
Dévissez les vis (1,2,3 et 4) au dos de votre montre en utilisant un petit tournevis cruciforme. Ensuite, démontez le couvercle du boîtier et retirez l'étiquette de la pile.
Utilisez un petit outil plat pour déverrouiller le taquet de fermeture (5) de la plaque de fixation de la pile.

Retirez la vieille pile et mettez une pile CR2032 neuve à 3V, mettez la pile avec le pôle (+)- vers le haut. Vérifiez si le joint d'étanchéité (6) est bien mis en place. Verrouillez la plaque de fixation de la pile (5). Recollez l'étiquette de la pile sur celle-ci et remettez le couvercle du boîtier en place en revissant fermement.



Indicateur de pile faible

Quand le voltage de la pile de votre sangle est devenu insuffisant pour que cette pile puisse assurer un fonctionnement correct, l'indicateur de pile faible apparaît sur l'écran de votre montre cardio-fréquencemètre:

TXBELT LO BAT	TXGURT BATT	SNGLTX PILE	TXBCIN BAT BA

Changez alors la pile de la sangle comme décrit au paragraphe „Sangle thoracique".

Etanchéité de la montre

Cette montre est étanche jusqu'à 3 bars. Le nombre de bars se réfère à la surpression atmosphérique exercée sur la montre dans le cadre d'un test d'étanchéité (voir norme DIN8310).

3 BAR	✓	×	×	×
5 BAR	✓	✓	×	×
10 BAR	✓	✓	✓	×
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Résistance à l'eau de la sangle thoracique

La sangle est résistante à l'eau conf. à la norme IEC 60529 IPX7: 30 m

Conseils d' entretien

Ne nettoyez les appareils qu'avec un chiffon sec ne faisant pas de peluches, comme pour le nettoyage des verres de lunettes par exemple.
Veuillez SVP nettoyer votre sangle thoracique et le bracelet de votre montre après chaque utilisation, servez-vous d'une éponge humidifiée avec de l'eau tiède ou une solution savonneuse douce. Essuyez bien tout ensuite avec un chiffon doux et accrochez la sangle pour la faire sécher. La sueur et les salissures perturbent le bon fonctionnement de l'émetteur.

Evacuation de la montre cardio-fréquencemètre

La montre cardio-fréquencemètre ne doit pas être évacuée avec les déchets ménagers. Veuillez faire évacuer celle-ci par l'intermédiaire d'un prestataire agréé ou de votre décharge municipale. Respectez les directives d'évacuation en vigueur. En cas de doute, demandez conseil auprès de votre décharge municipale.

Evacuation des piles

Evacuation adéquate des piles usagées dans les conteneurs mis à votre disposition dans les points de vente. Ne jetez jamais de piles avec des déchets ménagers. Veuillez les faire évacuer par l'intermédiaire d'un prestataire agréé ou de votre décharge municipale. Respectez les directives d'évacuation en vigueur. En cas de doute, demandez conseil auprès de votre décharge municipale.

Déclaratrion de Conformité

Ce produit, utilisé conformément à ses limites, satisfait entièrement aux exigences fondamentales de l'art. 3 et autres dispositions pertinentes du FTEG (Article 3 du R&TTE).
Une déclaration de conformité est disponible sur demande à:
conformity@digi-tech-gmbh.com

Prestation de garantie de digi-tech gmbh

Nous accordons 3 ans de garantie sur cette montre cardio-fréquencemètre à partir de la date de l'achat. En cas de vice de fabrication, vous bénéficiez de droits légaux à l'égard du vendeur de ce produit. Ces droits légaux ne sont en rien limités par les conditions de garantie décrites ci-après.

Conditions de garantie

La période de garantie commence à partir de la date de l'achat. Veuillez conserver soigneusement votre ticket de caisse en original. Ce document est nécessaire comme preuve d'achat.
En cas de vice dû à un défaut de matériel ou de fabrication révélé au cours de la période de garantie, soit pendant 3 ans à partir de la date de l'achat, nous réparons ou remplaçons – à notre choix - gratuitement votre montre cardio-fréquencemètre défectueuse. Cette prestation de garantie présuppose la restitution de la montre cardio-fréquencemètre réclamée et la fourniture d'une preuve d'achat (ticket de caisse) pendant la période de garantie des 3 ans ainsi qu'une courte description écrite du défaut avec indication de la date à laquelle celui-ci s'est révélé. Si ce vice est couvert par la garantie, nous vous renverrons votre montre réparée ou une montre cardio-fréquencemètre neuve. La période de garantie n'est pas prolongée par une réparation ou un échange.

Période de garantie et droits légaux

La période de garantie n'est pas prolongée par la prestation de garantie. Cette clause est valable aussi pour toute pièce échangée ou réparée. Tout défaut ou vice de fabrication doit être signalé dès l'ouverture de l'emballage. La période de garantie écoulée, toute réparation doit être rémunérée.

Etendue de la garantie

Cette montre cardio-fréquencemètre a été fabriquée minutieusement et selon des critères de qualité strictes, puis contrôlée consciencieusement avant la livraison. La prestation de la garantie couvre tous les vices de matériel et de fabrication. La garantie ne s'étend pas aux pièces exposées à l'usure due à l'utilisation normale

d'un produit, soit aux pièces dites d'usure, ni aux dommages causés sur des pièces fragiles comme, par exemple boutons/interrupteurs, piles rechargeables ou verres.
Le droit de garantie s'annule en cas de détériorations dues à l'utilisation et l'entretien non adéquats du produit. Toutes les instructions et conseils prodigués dans ce mode d'emploi en vue d'une utilisation conforme et adéquate du produit doivent être impérativement respectés et suivis à la lettre. Toute forme d'utilisation et action déconseillées dans ce mode d'emploi ou pour lesquelles l'utilisateur a été mis en garde sont proscrites.
Cette montre cardio-fréquence a été conçue à des fins d'utilisation privée et non commerciale. En cas de traitement abusif et inadéquat, de recours à la force et d'interventions n'ayant pas été effectuées par notre établissement, le droit de garantie expirera.

Procédure dans un cas de garantie

En vue de traiter votre demande le plus rapidement possible, nous vous prions de bien vouloir observer les instructions suivantes:

- Tenez, pour toute demande, votre ticket de caisse et le numéro de l'article (87794) en tant que preuve de votre achat à notre disposition.
- Vous trouverez le numéro de l'article sur une plaque d'identification, dans une mention gravée, dans le titre de votre mode d'emploi (en bas à gauche) ou sur une étiquette au dos de l'article ou sous l'article.
- Si vous deviez constater un défaut de fonctionnement ou un vice quelconque, **veuillez contacter d'abord le SAV ci-après mentionné par par téléphone ou en envoyant un courriel (mail).**

Vous pourrez télécharger ce mode d'emploi et beaucoup d'autres manuels d'utilisation ainsi que des vidéos produits et logiciels sur ce site internet : www.lidl-service.com

Service Après Vente

Nom: inter-quartz GmbH
Courriel/Mail: support@inter-quartz.de
Téléphone: +49 (0)6198 571825
Siège social: Allemagne

(FR) 00800 5515 6616

(BE) 00800 5515 6616

IAN 87794

Fournisseur

Veuillez noter que l'adresse suivante n'est pas une adresse de SAV. Prière de contacter d'abord l'adresse indiquée plus haut.

Nom: digi-tech gmbh
Rue: Valterweg 27A
Ville: Eppstein 65817
Pays: Allemagne

(NL) (BE) Gebruiksaanwijzing en veiligheidstips

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave ..... - 24 -
Inleiding ..... - 26 -
Doelmatig gebruik ..... - 26 -
Leverantiebepaling ..... - 26 -
Technische Gegevens ..... - 27 -
Functies ..... - 27 -
Belangrijke Veiligheidstip ..... - 28 -
Ingebruikname van het horloge met hartfrequentiemeter ..... - 29 -
Belangrijke informatie over het gebruik van het horloge met hartfrequentiemeter ..... - 31 -
Licht ..... - 32 -
Tijd en basisinstelling ..... - 32 -
Wekalarm ..... - 33 -
Timer (max. 23:59:00) ..... - 35 -
Stopwatch ..... - 35 -
Geheugen ..... - 35 -
Hartfrequentiemeter ..... - 36 -
Waarschuwingslampje ..... - 37 -

Timer ..... - 37 -
Geheugen ..... - 37 -
Aangestreefd hartfrequentiebereik ..... - 38 -
Calorien, vet verbranden en BMI ..... - 39 -
Fitness ..... - 40 -
Gecodeerde overdracht van de hartfrequentie ..... - 40 -
Verhelpen van fouten ..... - 41 -
De batterij van het polshorloge vervangen ..... - 41 -
Batterijspanningswaarschuwing ..... - 42 -
Waterdichtheid van het horloge ..... - 42 -
Waterbestendigheid van de borstband ..... - 42 -
Reinigingstip ..... - 42 -
Afvalverwijdering van het horloge met hartfrequentiemeter ..... - 43 -
Afvalverwijdering van de batterijen ..... - 43 -
Verklaring van conformiteit ..... - 43 -
Garantie van digi-tech gmbh ..... - 43 -
Garantievoorwaarde ..... - 43 -
Garantieperiode en wettelijk geregelde aansprakelijkheid bij mangel ..... - 44 -
Garantieomvang ..... - 44 -
Afhandeling in geval van garantie ..... - 45 -
Klantenservice ..... - 46 -
Leverancier ..... - 46 -

Horloge met hartfrequentiemeter

Inleiding

Gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe horloge met hartfrequentiemeter. U heeft hier een goede keus voor een hoogwaardig product gedaan. De handleiding is bestanddeel van dit horloge met hartfrequentiemeter en bevat belangrijke aanwijzingen voor het gebruik, de veiligheid en de afvalverwijdering. Maakt u zich voor de ingebruikname van het horloge met hartfrequentiemeter met alle gebruiks- en veiligheidsaanwzijzingen vertrouwd. Gebruik het horloge met hartfrequentiemeter alleen zoals beschreven en alleen voor het aangegeven bereik. Geef het instructieboekje mee, als het horloge wordt verkocht e.d.

Doelmatig gebruik

Het horloge met hartfrequentiemeter is zowel voor tijdweergave als ook voor andere beschreven extra functies geschikt. Ieder ander gebruik en/of verandering van het horloge met hartfrequentiemeter geldt als niet reglementair gebruik. De producent is niet aansprakelijk voor schade die door ondoelmatig gebruik en/of verkeerd gebruik wordt veroorzaakt. Dit horloge met hartfrequentiemeter is niet voor industriele doeleinden geschikt.

Leverantiebepaling

NB: controleer na aankoop of de levering compleet is. Stel zeker, dat alle onderdelen voorhanden en niet defect zijn.

- Horloge met hartfrequentiemeter incl. batterij (CR2032)
- Borstband incl. batterij (CR2032)
- Houder voor fietsmontage

Technische Gegevens

Hartfequentiemeter

Bedrijfstemperatuurbereik	0-50°C
Maat (exkl. Band)	4,4 x 5,0 cm
Displaymaat	2,4 x 1,8 cm
Gewicht	51 g
batterij	CR 2032/3V

Borstband

Bedrijfstemperatuurbereik	0-50°C
Maat (exkl. Band)	7 x 3,3 x 1,2 cm
Uitzendfrequentie	110 kHz
Gewicht	51 g
batterij	CR 2032/3V

Functies

Meting hartslag (hartfrequentie)

- Alarm voor max. hartfrequentie
- Doelgericht trainen met timer en alarm (Gezondheid, Fitness, Prestatie en persoonlijk gedefinieerd)
- Hoogste/laagste hartfrequentie, gemiddelde frequentie
- Waarschuwingslampje (bij overschrijden van de frequentievoorgiften)

Calorienfuncties

- Calorieverbruik en vetverbranding tijdens het trainen
- BMI uitrekenen
- Fitness Level

Stopwatch

- 1/100 Secondes mit 99 rondentijden

Countdown Timer

Tijdfuncties

- Tijd
- Kalender
- Wekalarm met wekherhaling
- Uursignaal
- Tweede tijdzone

Overige

- Achtergrondlicht

Belangrijke Veiligheidstip

LET OP: Consulteer voor trainingsbegin uw huisarts. De huisarts kan over de voor u geschikte trainingsmethode en –intensiteit en de hartfrequentievoorgiften voorlichten. Dit horloge met hartfrequentiemeter is geen medisch apparaat en alleen bedoeld ter ondersteuning en ontwikkeling van uw training.

- Batterijen

Leg de batterijen/akkus altijd met de polen in de juiste richting, probeer niet de batterijen weer op te laden of open te maken. Gooi batterijen nooit in open vuur, aangezien deze dan kunnen exploderen. Gebruik geen verschillende batterijen (bijv. oud en nieuw, alcali en kolen enz.) gelijktijdig. Bij ondeskundig gebruik van de batterijen bestaat er explosie- en uitloopgevaar.
Als de batterijen toch een keer zijn uigelopen, gebruikt u handschoenen om het horloge met hartfrequentiemeter grondig met een droge doek te reinigen.

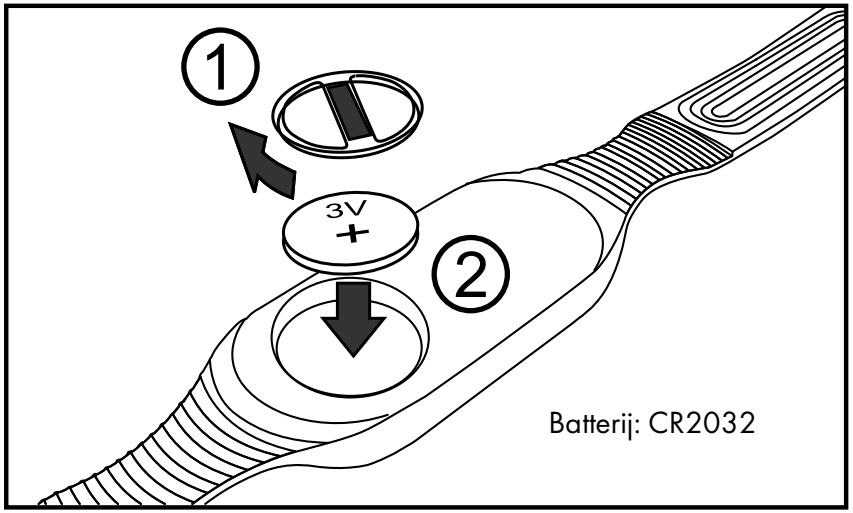
- Hartfrequentiemeter niet voor kinderen

Laat het horloge niet zonder toezicht door kinderen gebruiken. Kinderen kunnen vaak de eventueel hiervan uitgaande gevaren niet goed inschatten. Het verslikken

van batterijen/accus betekent levensgevaar! Bewaar de batterijen op een veilige plaats, waar kinderen niet bij kunnen. Bij het verslikken van een batterij, dient meteen medische hulp aangevraagd te worden.
Houdt ook het verpakkingsmateriaal van kinderen weg. Er bestaat gevaar hieraan te stikken.

Ingebruikname van het horloge met hartfrequentiemeter

Schroef met een muntje het batterijvakklepje op de achterkant van de borstband open en plaats de 3V baaterij met het plusteken (+) naar boven. Schroef het klepje weer vast.



Trek de beschermfolie van het display van het horloge met hartfrequentiemeter en druk op MODE, SEL of SET. Toets nu SEL om een taal uit te kiezen: engels, duits, frans, of spaans. Bevestig uw keus met de SET-toets.
Kies op dezelfde manier de eenheid KM_KG,

METRIC	KM – KG	KM – KG	KM – KG

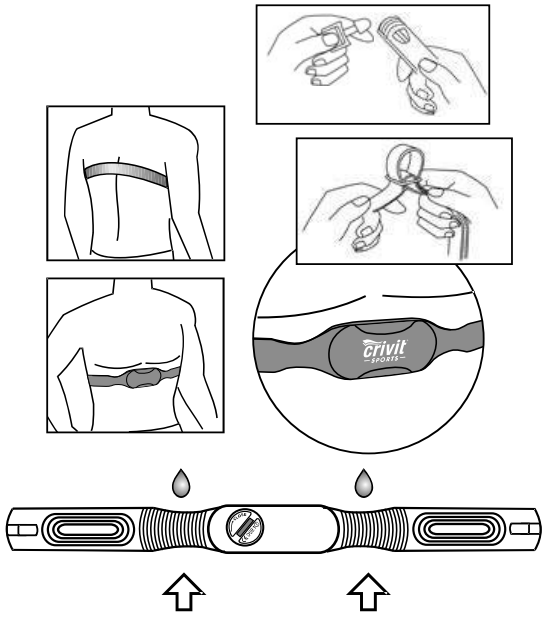
of Mijlen/Pond (M-LB)

IMPERIAL	M – LB	M – LB	M – LB

Beeindig de ingebruikname met het drukken op de MODE toets. Door het gelijktijdig drukken van SET en SEL kan het horloge worden teruggezet. Pas na het terugzetten kan een andere taal worden gekozen.

Dragen van de borstband

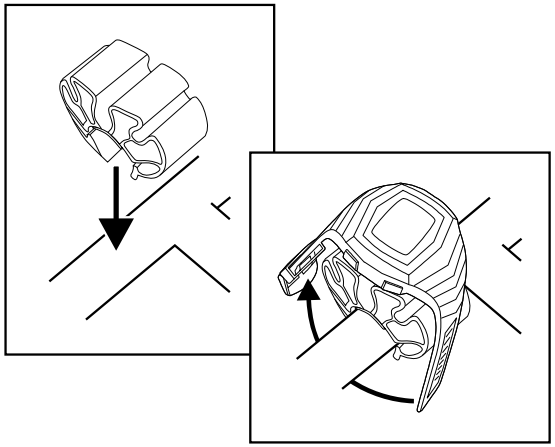
Maak de borstband dusdanig passend, dat deze direct onder de borstspier strak aanligt. Bevochtig de contactpunten van de borstband voorzichtig met water of EKG-gel (bij de apotheek verkrijgbaar). Let op, dat de contactpunten altijd huidcontact hebben.
Plaats de borstband zoals op de afbeelding te zien is en controleer of deze goed zit.



contactpunten

Als u volledig heeft uitgeademd, moet de band nog een beetje gespand op de borstkas liggen.
Hoogspanningsmasten, treinleidingen of rijdende autos kunnen de meting beinvloeden of storen.
Let hierop bij het kiezen van uw parcours.

Gebruik van de fietshouder
U kunt het horloge met hartfrequentiemeter aan uw pols dragen of met de meegeleverde houder aan het stuur van uw fiets bevestigen.



Druk de houder voor de fiets van boven op de stang van het fietsstuur. Bij stangen met een grote diameter, moet eventueel iets meer kracht worden gezet om de fietshouder te bevestigen. Het horloge met hartfrequentiemeter kan nu net als aan uw pols ook aan de fietshouder worden bevestigt.

De max. afstand van 70 cm tussen horloge en borstband voor de overdracht van het hartsignaal mag hierbij niet overschreden worden.

Belangrijke informatie over het gebruik van het horloge met hartfrequentiemeter

Het horloge met hartfrequentiemeter beschikt over **3 Functiemodi**.

Door het drukken op MODE kunt u de functiemodus van het horloge met hartfrequentiemeter wisselen.
De volgorde van de verschillende functies is:

Tijd en basisinstelling

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Stopwatch

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

Hartfrequentiemeter

HRM	PULS	FC	PULSO

Bovendien zijn er in de functiemodi verschillende **onderfuncties.**

Naar de onderfuncties komt u d.m.v. het toetsen van SEL.

Snel installeren
Bij het instellen van de numerieke waardes kunt u door het drukken en vasthouden van SEL het zg."snel installeren"gebruiken.

Licht

Druk kort op LIGHT, om het achtergrondlicht tijdelijk te activeren.

Tijd en basisinstelling

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Door het toetsen van SEL kunnen de onderfuncties van de tijdmodus worden opgevraagd.
Tijd en basisinstellingen

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Wekalarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Houdt SET 3 sec.lang ingetoetst om naar de instelmodus te wisselen.
Op het display staat

HOLD TO SET	HALTEN= EINST.	MAINT= REGLER	MANT= AJUST

en de 12/24 uur weergave knippert.
Druk op SEL om de gewenste modus te installeren en bevestig uw keus met het toetsen van SET. Op dezelfde wijze worden ook de secondes, minuten, uren, jaar, maand en dag geinstalleerd.

Nu volgen de basisinstellingen.
Eerst verschijnt het geboortejaar:

BIRTHDAY	GEB–TAG	DATNAISS	CUMPL–AN

Druk op SEL om dit te installeren en bevestig de keus met het toetsen van SET. Op dezelfde wijze worden ook de maand en dag ingesteld.
Nu verschijnt de gewichtsweergave:

WEIGHT	GEWICHT	POIDS	PESO

Stel uw gewicht in cijfers d.m.v. het toetsen(per cijfer) van SEL en bevestig ieder ingesteld cijfer door het drukken op SET.

Nu verschijnt de weergave van uw lichaamsmaat:

HEIGHT	GROESSE	TAILLE	TAMANO

Ieder cijfer van uw lichaamsmaat wordt met het drukken op SEL ingesteld en iedere keer met SET bevestigt.
Beeindig de instelmodus met het drukken op MODE.

Tweede tijdzone
Houdt SEL 3 sec.lang ingetoetst. Het horloge wisselt naar de weergave van de tweede tijdzone en op het display staat 12. Het installeren van de tweede tijdzone gebeurt precies zo, als in het vorige hoofdstuk beschreven.
Druk 3 sec.lang op SEL om naar de normale tijdweergave terug te komen.

Wekalarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Toets 3 sec. lang SET om naar de instelmodus te komen.
Op het display staat „AL" en de minuten van de wektijd knipperen. Toets SEL om de minuten in te stellen en bevestig deze waarde met SET. Op dezelfde wijze worden ook de uren ingesteld.

Indien gewenst, kunnen nu ook de maand en de dag worden ingesteld.

Als noch de maand, noch de dag wordt ingesteld, weerklinkt het wekalarm dagelijks. Als alleen de dag wordt ingesteld, weerklinkt het wekalarm maandelijks, Als zowel de maand, als ook de dag worden ingesteld, weerklinkt het wekalarm op de ingestelde datum.

Op het display verschijnt nu de instelmodus voor het uursignaal.

CHIME	STDALARM	SIGN HOR	HORA AL

Druk op SEL om dit in te stellen en bevestig uw keus met SET.
(ON/EIN/ACTIF/ENCENDID=aan,
OFF/AUS/INACTIF/APAGADO=uit).
Als het uursignaal is geactiveerd, verschijnt het kloksymbool en ieder vol uur is er een signaaltoon te horen.
Beeindig de instelmodus door het drukken op MODE.
Het alarmsignaal wordt door het drukken op SET aan/uit gezet. Als het alarmsignaal „aan" is, verschijnt het alarmsymbool .
Druk tijdens het luiden van het weksignaal op SET, SEL of MODE om dit uit te zetten.

Sluimerfunctie
Als tijdens het luiden van het weksignaal geen toets wordt ingedrukt, wordt na 30 sec. automatisch de sluimerfunctie geactiveerd en het symbool knippert op het display.Het alarmsignaal houdt nu op en klinkt na twee minuten opnieuw. Dit proces wordt 5x herhaald.

Timer (max. 23:59:00)

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Druk 3 sec. lang op SET om de timer in te stellen. Op het display knipperen de minuten van de timertijd.

Druk op SEL om de minuten in te stellen en toets op SET ter bevestiging. De uren worden op dezelfde wijze ingesteld.
Nu volgt het aanvullende instellen van de timer. Kies met het toetsen van SEL de gewenste modus:

Cd r Na het bereiken van 0:00 telt de timer de ingestelde tijd weer terug
Cd U Na het bereiken van 0:00 telt de timer voorwaarts
Cd S Na het bereiken van 0:00 stopt de timer

Sluit het installeren af met het drukken op MODE.
U kunt de timer met toets SET starten of stoppen. Houdt SET ingetoetst om de timer terug te zetten. Na het aflopen van de timertijd weerklinkt een signaaltoon.

Stopwatch

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

Druk voor het starten en stoppen van de stopwatch op SET. Druk tijdens het lopen van de stopwatch op SEL om een rondetijd te stoppen. Er kunnen max. 99 rondetijden worden gestopt.
Houdt SET ingetoetst om de stopwatch terug te zetten.

Geheugen

DATA RECALL	ANSICHT DATEN	APPEL DONNEES	RECUP DATOS

Toets SEL als de stopwatch is gestopt en op het display wordt de snelste ronde weergegeven. Toets SET om de overige rondetijden weer te geven.

NB: de opgeslagen gegevens kunnen alleen worden opgevraagd als minstens één rondetijd is opgenomen

Hartfrequentiemeter

HRM	PULS	FC	PULSO

De hartslagmeter werkt alleen bij het dragen van de borstband.

Druk op SEL om de volgende onderfuncties van de hartslagmeter op te vragen:

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

Geheugen

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Aangestreefd frequentiebereik

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

ICalorieverbruik, vetverbranding en BMI

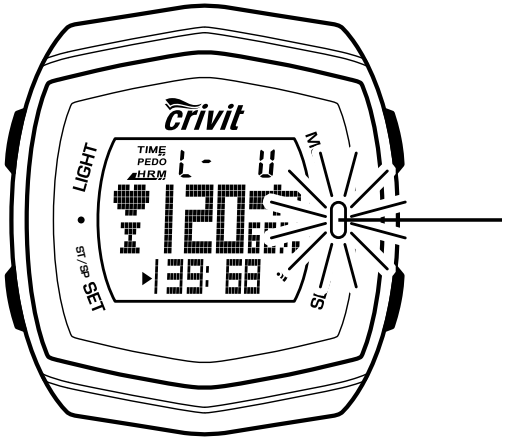
CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

Op de middelste regel van het display wordt bij gebruik van de borstband de hartslag weergegeven. Het hartsymbool knippert, als het hartfrequentiesignaal wordt ontvangen.
Rechts naast de hartslagweergave verschijnt het bereikte percentage van de maximale hartfrequentie. De geschatte maximale hartfrequentie wordt door leeftijd, gewicht en lichaamsmaat automatisch uitgerekend.

Waarschuwingslampje



Als uw gemeten hartslag 99% van de maximale hartfrequentie bereikt of overschrijdt, of als de hartfrequentie de ingestelde limit (zie aangestreefd hartfrequentiebereik) overschrijdt, knippert het rode waarschuwingslampje.

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

Op de onderste regel van het display wordt de reeds verlopen trainingstijd weergegeven. Op de middelste regel worden de hartslag en het bereikte percentage van de max. hartfrequentie weergegeven.
De timer telt automatisch vanaf het tijdpunt dat de borstband wordt bevestigt. De timer telt ook dan door, als u naar een andere modus wisselt.
Toets kort SET, om de timermodus te kiezen:

TIMER Trainingstijd totaal
▼▲ Trainingstijd in het aangestreefd frequentiebereik
▲ Trainingstijd boven aangestreefd frequentiebereik
▼ Trainingstijd onder aangestreefd frequentiebereik

Houdt SET ingetoetst om de trainingstijd terug te zetten.

Geheugen

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

De opgeslagen waardes worden op de onderste regel weergegeven.

Bereikt max. hartfrequentie

HI	H	FO	AL

Bereikte min. hartfrequentie

LO	N	FA	BA

Gemiddelde hartfrequentie

AV	D	MO	PR

Houdt SET ingetoetst om de opgeslagen waardes terug te zetten.

Aangestreefd hartfrequentiebereik

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

Op de onderste regel worden de bovenste en onderste limit van het aangestreefde hartfrequentiebereik weergegeven.
De gekozen trainingswijze wordt op de bovenste regel weergegeven.

L- U Bepaald door verbruiker
L-1 Gezondheid (50-65% v.d. max. hartfrequentie)
L-2 Fitness (65-80% v.d. max. hartfrequentie)
L-3 Prestatie (80-95%v.d. max. hartfrequentie)

Toets 3 sec. lang op SET, om naar de instelmodus te komen. Toets SEL om de trainingswijze uit te kiezen. Wordt „U“ gekozen (door verbruiker bepaald) kunnen de limits handmatig worden ingesteld. Druk op SET. Op het display knippert de onderste limit. Druk op SEL om deze waarde in te stellen en bevestig uw keus met de SET-toets.
Stel de bovenste limit op dezelfde wijze in. Sluit het instellen met het drukken op MODE af.
Houdt SEL ingetoetst om het hartfrequentiealarm te activeren.
Als het hartfrequentiealarm is geactiveerd staat het alarmsymbool op het display en als het hartfrequentiebereik wordt verlaten, klinkt volgende toon:i "PIEP-PIEP... PIEP-PIEP...PIEP-PIEP". Als uw hartslag 99% van de max. hartfrequentie bereikt, of deze waarde zelfs overschrijdt, klinkt het alarmsignaal als volgt: "PIEP-

PIEP-PIEP-PIEP-PIEP...". Dit signaal is onafhankelijk van de trainingszone en het hartfrequentiealarm van de trainingszone.

Calorien, vet verbranden en BMI

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Op de ondere regel worden de verbruikte calorien weergegeven.

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Toets SET om naar de weergave voor vet verbranding in gram

FAT BURN	FETT	CONSGRAISSES	GRASA

Of naar de BMI weergave te wisselen.

BMI	BMI	IMC	IMC

In de calorieweergave of de weergave voor het vet verbranden kunnen de opgeslagen waardes door het drukken en vasthouden van SET worden teruggezet.
Tip: voor een preciese weergave van de verbruikte calorien en vetverbranding dienen leeftijd en gewicht correct ingesteld te zijn.
NB: De telling van vetverbranding begint pas bij een hartslag van meer als 120 slagen/min.

Opmerking over BMI
De BMI is een maateenheid ter beoordeling van het menselijk lichaamsgewicht. Een waarde tussen 18,5 en 25 geldt voor volwassenen als normaal. Bij een waarde onder 18,5 is er sprake van ondergewicht. Bij een waarde boven 25 is er sprake van overgewicht. Bij een waarde boven 30 is er sprake van obesitas (vetzucht).
De BMI is slechts een ongevere richtwaarde, aangezien met de gestalte van een mens en de individuele samenzetting van vet- en spierweefsel t.o.v. het lichaamsgewicht natuurlijk geen rekening gehouden kan worden.

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

Als u klaar bent met uw training, druk gelijk op SET. De 5 minuten durende countdown begint. (rustfase).
De balk geeft de nog resterende wachttijd aan. Links verschijnt de hartfrequentie bij het begin en rechts de actuele hartfrequentie. Op de ondere regel verschijnt de countdowntijd.
Na afloop van 5 minuten staat uw fitnesslevel aangegeven.

Fitnesslevel	Puls
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

Gecodeerde overdracht van de hartfrequentie

De overdracht van de gegevens uit de borstband worden digitaal gecodeerd om te vermijden dat er storingen optreden als u met een trainingspartner traint, die een identiek apparaat gebruikt. Bij de eerste ingebruikname van de borstband wordt automatisch per toeval een kanaal gekozen. Het kanaal wordt kort boven op het display weergegeven, als u naar de weergave van de hartfrequentie wisselt. Ter beschikking staan de kanalen CH 10, CH 11, CH 12, CH 13 en CH 14. U kunt van kanaal wisselen door de batterij even kort uit de borstband te verwijderen en weer terug te zetten. De borstband kiest dan weer per toeval een nieuw kanaal en na ca. 1 minuut worden de hartfrequentie en het nieuwe kanaal op het horloge met hartfrequentiemeter weergegeven.

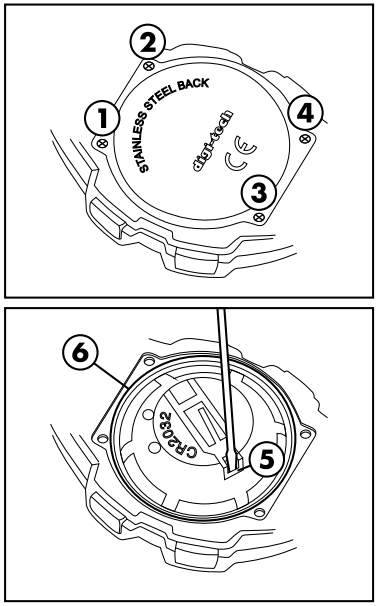
Verhelpen van fouten

De hartfrequentie wordt niet of niet juist weergegeven.
Let er op, dat de borstband strak en op de goede plaats zit.
Uw huid mag niet te droog of te koud zijn.
De contactpunten kunnen een beetje vochtig worden gemaakt zodat het beter functioneert. Elektromagnetische storingen kunnen de ontvangst van het signaal belemmeren. De afstand tussen borstband en horloge mag max. 70 cm zijn.
Andere hartfrequentiemeters op minder als 2 mtr. afstand kunnen de signaalontvangst storen.
Evtl. moeten de batterijen worden vervangen.

Het display is slecht afleesbaar/Het licht functioneert niet
Vervang de batterijen.

De batterij van het polshorloge vervangen

U kunt de batterij laten vervangen door een horlogemaker in combinatie met een waterdichtheidstest. Om de batterij zelf te vervangen, gaat u als volgt te werk:Draai de schroeven (1, 2, 3 en 4) op de achterzijde van het horloge los met een kleine kruiskopschroevendraaier. Verwijder de onderkant van de kast en de batterijsticker. Gebruik een klein, plat werktuig om het tongetje (5) van het batterijvakje te openen. Verwijder de batterij en plaats een nieuwe 3V CR2032-batterij met de (+)-kant naar boven. Controleer de correcte plaatsing van de pakkingsring (6). Zet het batterijklemmetje (5) weer vast.
Lijm de batterijsticker er weer op, plaatst de onderkant van de kast terug en schroef deze weer vast.



Batterijspanningswaarschuwing

Als de batterijspanning van de borstband voor normaal gebruik niet meer voldoende is, verschijnt op het display van het horloge met hartfrequentiemeter:

TXBELT LO BAT	TXGURT BATT	SNGLTX PILE	TXBCIN BAT BA

Wissel de batterij van de borstband zoals in het hoofdstuk „Borstband“ beschreven.

Waterdichtheid van het horloge

Waterdicht tot 3 bar. De bar-waarde heeft betrekking op de luchtbovendruk die in het kader van de waterdichtheidstest wird toegepast. (DIN8310).

3 BAR	✓	×	×	×
5 BAR	✓	✓	×	×
10 BAR	✓	✓	✓	×
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Waterbestendigheid van de borstband

Waterbestendig volgens IEC 60529 IPX7: 30 m

Reinigingstip

Reinig het horloge met een droog, pluisvrij doekje, zoals bijv. een brillenpoetsdoekje.
U moet naar ieder gebruik de borstriem en het polshorloge armband met lauwwarm water of met milde zeepsop en een spons reinigen.
Alle delen moeten worden afgedroogt met een zachte doek. De borstriem a.u.b. ophangen om te drogen. Zweet en verontreinigingen benadelen de functie van de zender.

Afvalverwijdering van het horloge met hartfrequentiemeter

Dit horloge met hartfrequentiemeter mag niet in het normale huisvuil. De afvoer dient door een erkend vuilverwerkingsbedrijf of via een milieu instelling te worden doorgevoerd,
In geval van twijfel neemt u contact met het betreffende bedrijf op.

Afvalverwijdering van de batterijen

Deponeer de batterijen in de extra hiervoor opgestelde boxen e.d.
Batterijen mogen niet in het gewone huisvuil. De afvoer van batterijen mag alleen via een erkend vuilverwerkingsbedrijf of milieu instelling worden doorgevoerd. Let ook op geldende voorschriften.
In geval van twijfel contacteert u a.u.b. het betreffende bedrijf.

Verklaring van conformiteit

Bij reglementair gebruik, voldoet dit product aan de fundamentele eisen volgens § 3 en de overige duidelijke regels van de FTEG (Artikel 3 van de R&TTE).
De verklaring van conformiteit kunt u opvragen onder conformity@digi-tech-gmbh.com

Garantie van digi-tech gmbh

Op dit horloge met hartfrequentiemeter wordt vanaf aankoopdatum 3 jaar garantie verleend. In geval van fouten/gebreken aan dit horloge met hartfrequentiemeter, heeft u wettelijke rechten ten opzichte van de verkoper van dit product. Deze wettelijke rechten worden door onze volgende beschreven garantie niet beperkt.

Garantievoorwaarde

De garantieperiode begint met de aankoopdatum. Bewaar de originele kassabon goed. Deze wordt als bewijs voor de aankoop benodigd. Indien binnen drie jaren na aankoop van het horloge met hartfrequentiemeter een materiaal- of fabricagefout optreedt, wordt het horloge met hartfrequentiemeter door ons-

bij vrije keus voor ons- kostenloos gerepareerd of vervangen. Dit gebeurt op voorwaarde dat binnen de 3 jaar termijn het defecte horloge met hartfrequentiemeter met het aankoopbewijs (kassabon) wordt voorgelegd, samen met een korte beschrijving van de opgetreden fout en sinds wanneer deze bestaat. Als het defect door onze garantie wordt afgedekt, ontvangt u het nieuwe of gerepareerde horloge met hartfrequentiemeter terug. Met de reparatie of vervanging van het product begint géén nieuwe garantieperiode!

Garantieperiode en wettelijk geregelde aansprakelijkheid bij mangel

De garantieperiode wordt door de garantieverlening niet verlengd. Dit geldt ook voor onderdelen die zijn gerepareerd of vervangen. Eventuele beschadigingen en/of mangel die al gelijk na aankoop worden vastgesteld dienen meteen na het uitpakken meegedeeld te worden. Na afloop van de garantieperiode vallen alle reparatiekosten onder de betalingsplicht**!**

Garantieomvang

Het horloge met hartfrequentiemeter is volgens een strenge kwaliteitsnorm zorgvuldig geproduceerd en voor aflevering nauwgezet gecontroleerd. De garantieverlening geldt voor materiaal- of fabricagefouten. De garantie betrekt zich níet op productonderdelen, die bij normaal gebruik verslijten of op beschadigingen van breekbare onderdelen, zoals bijv. schakelaartjes, accus of glas.
De garantie vervalt, als het horloge met hartfrequentiemeter beschadigt, of ondeskundig gebruikt of onderhouden is.Voor een doelmatig gebruik van het horloge met hartfrequentiemeter zijn alle in de handleiding beschreven aanwijzingen precies in acht te nehmen. Gebruik en handelingen die in de handleiding worden afgeraden of voor welke gewaarschuwd word zijn in ieder geval te vermijden!
Het horloge met hartfrequentiemeter is alleen voor privé gebruik en niet voor industriele doeleinden geschikt. Bij misbruik en ondeskundige behandeling van het horloge, gebruik van geweld en interventies die niet door ons geautoriseerd servicebedrijf worden voorgenomen, bestaat er geen garantie meer.

Afhandeling in geval van garantie

Om uw verzoek snel te kunnen behandelen, volgt u a.u.b. onderstaande aanwijzingen:

- Houdt voor alle aanvragen de kassabon en het artikelnummer (87794) als bewijs van aankoop bereid.
- Het artikelnummer vindt u op het typeplaatje, als gravering, op het titelblad van de handleiding (links beneden) of als sticker op de achter- of onderkant.
- Bij niet functioneren en/of andere fouten, neemt u eerst contact op met de navolgende serviceafdeling; telefonisch of per e-mail.

Op www.lidl-service.com kunt u dit (en andere) handboek, productvideos en software downloaden.

Klantenservice

Naam: inter-quartz GmbH
E-Mail: support@inter-quartz.de
Telefoon: +49 (0)6198 571825
Hoofdkantoor: Duitsland
Servicelijn:

FR 00800 5515 6616

BE 00800 5515 6616

IAN 87794

Leverancier

NB: het onderstaande adres is géén serviceadres, Neem eerst contact op met de bovengenoemde klantenservice!

Naam: digi-tech gmbh
Str.: Valterweg 27A
Stad: 65817 Eppstein
Land: Duitsland

DE AT CH Bedienungs- und Sicherheitshinweise

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis ..... - 47 -
Einleitung ..... - 49 -
Bestimmungsgemäße Verwendung ..... - 49 -
Lieferumfang ..... - 49 -
Technische Daten ..... - 50 -
Funktionen ..... - 50 -
Wichtige Sicherheitshinweise ..... - 51 -
Inbetriebnahme der Herzfrequenz-Messuhr ..... - 52 -
Wichtige Informationen zur Bedienung der Herzfrequenz-Messuhr ..... - 54 -
Licht ..... - 55 -
Uhrzeit und Grundeinstellungen ..... - 55 -
Weckalarm ..... - 56 -
Timer (max. 23:59:00) ..... - 57 -
Stoppuhr ..... - 58 -
Speicherfunktion ..... - 58 -
Pulsmesser ..... - 58 -
Warnleuchte ..... - 59 -
Timer ..... - 60 -
Speicherfunktion ..... - 60 -

Zielpulsbereich ..... - 60 -
Kalorien, Fettverbrennung und BMI ..... - 61 -
Fitness ..... - 62 -
Kodierte Übertragung der Herzfrequenz ..... - 63 -
Fehlerbehebung ..... - 63 -
Die Batterie der Armbanduhr wechseln ..... - 64 -
Batteriestandswarnanzeige ..... - 64 -
Wasserdichtigkeit der Armbanduhr ..... - 65 -
Wasserbeständigkeit des Brustgurtes ..... - 65 -
Reinigungshinweis ..... - 65 -
Entsorgung der Herzfrequenz-Messuhr ..... - 65 -
Entsorgung der Batterien ..... - 66 -
Konformitätserklärung ..... - 66 -
Garantie der digi-tech gmbh ..... - 66 -
Garantiebedingungen ..... - 66 -
Garantiezeit und gesetzliche Mängelansprüche ..... - 67 -
Garantieumfang ..... - 67 -
Abwicklung im Garantiefall ..... - 68 -
Service ..... - 69 -
Lieferant ..... - 69 -

Herzfrequenz-Messuhr

Einleitung

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer neuen Herzfrequenz-Messuhr. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Gerät entschieden. Die Bedienungsanleitung ist Bestandteil dieser Herzfrequenz-Messuhr. Sie enthält wichtige Hinweise für Sicherheit, Gebrauch und Entsorgung. Machen Sie sich vor der Benutzung der Herzfrequenz-Messuhr mit allen Bedien- und Sicherheitshinweisen vertraut. Benutzen Sie die Herzfrequenz-Messuhr nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche.
Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe der Herzfrequenz-Messuhr an Dritte mit aus.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Herzfrequenz-Messuhr ist zur Zeitanzeige und zur Verwendung der beschriebenen Zusatzfunktionen geeignet. Jede andere Verwendung oder Veränderung der Herzfrequenz-Messuhr gilt als nicht bestimmungsgemäß. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch oder falsche Bedienung verursacht werden. Die Herzfrequenz-Messuhr ist nicht für den gewerblichen Einsatz vorgesehen.

Lieferumfang

Hinweis: Bitte überprüfen Sie nach dem Kauf den Lieferumfang. Stellen Sie sicher, dass alle Teile vorhanden und nicht defekt sind.

- Herzfrequenz-Messuhr inkl. Batterie (CR2032)
- Brustgurt inkl. Batterie (CR2032)
- Fahrradhalterung

Technische Daten

Herzfrequenz-Messuhr

Betriebstemperaturbereich	0-50°C
Maße (exkl. Band)	4,4 x 5,0 cm
Displaymaße	2,4 x 1,8 cm
Gewicht	51 g
Batterie	CR 2032/3V

Brustgurt

Betriebstemperaturbereich	0-50°C
Maße (exkl. Band)	7 x 3,3 x 1,2 cm
Übertragungsfrequenz	110 kHz
Gewicht	51 g
Batterie	CR 2032/3V

Funktionen

Pulsmessung

- Alarm für Maximalpuls
- Zielpulstraining mit Timer und Alarm
  (Gesundheit, Fitness, Leistung und benutzerdefiniert)
- Höchster Puls, niedrigster Puls, durchschnittlicher Puls
- Warnleuchte (bei Überschreiten der Pulsvorgaben)

Kalorienfunktionen

- Kalorienverbrauch und Fettverbrennung während des Trainings
- BMI-Berechnung
- Fitness Level

Stoppuhr

- 1/100 Sekunden mit 99 Rundenzeiten

Countdown Timer

Zeitfunktionen

- Zeit
- Kalender
- Weckalarm mit Weckwiederholung
- Stundensignal
- Zweite Zeitzone

Sonstiges

- Hintergrundbeleuchtung

Wichtige Sicherheitshinweise

ACHTUNG: Sprechen Sie vor Trainingsbeginn mit Ihrem Arzt. Er kann Sie über das für Sie geeignete Training, die Trainingsintensität und die Pulsvorgaben aufklären. Diese Herzfrequenz-Messuhr
ist kein medizinisches Gerät und dient nur zur Unterstützung Ihrer Trainingsgestaltung.

- Batterien

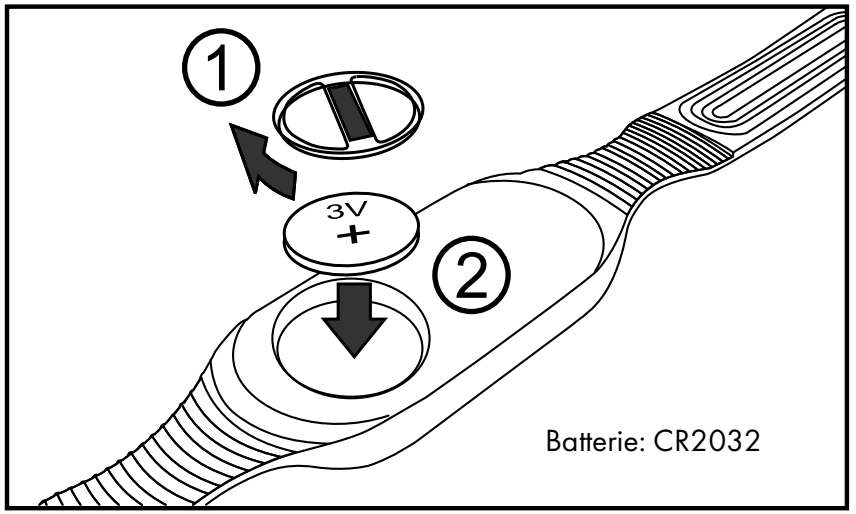
Legen Sie Batterien / Akkus stets polrichtig ein, versuchen Sie nicht, Batterien wieder aufzuladen oder zu öffnen. Werfen Sie niemals Batterien ins Feuer, da diese eventuell explodieren können. Verwenden Sie keine unterschiedlichen Batterien (alte und neue, Alkali und Kohle, usw.) gleichzeitig. Bei unsachgemäßem Gebrauch der Batterien besteht Explosions- und Auslaufgefahr.
Sollten die Batterien doch einmal ausgelaufen sein, benutzen Sie Handschuhe und reinigen Sie die Herzfrequenz-Messuhr
gründlich mit einem trockenen Tuch.

- Herzfrequenz-Messuhr nicht in Kinderhände

Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt die Herzfrequenz-Messuhr benutzen. Kinder können mögliche Gefahren nicht immer richtig erkennen. Batterien/Akkus können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie die Batterien für Kleinkinder unerreichbar auf.
Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
Halten Sie auch die Verpackungsfolien von Kindern fern. Es besteht Erstickungsgefahr.

Inbetriebnahme der Herzfrequenz-Messuhr

Schrauben Sie mit einer Münze den Batteriefachdeckel von der Rückseite des Brustgurts und setzen Sie die 3V Batterie mit dem (+) Plus nach oben ein. Schrauben Sie den Batteriefachdeckel wieder fest.



Ziehen Sie die Schutzfolie vom Display der Herzfrequenzmessuhr ab und drücken Sie MODE, SEL oder SET.
Wählen Sie nun durch Druck auf SEL zwischen den Sprachen: Englisch, Deutsch, Französisch und Spanisch. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit Druck auf SET.

Wählen Sie auf die gleiche Weise die Einheit KM-KG

METRIC	KM – KG	KM – KG	KM – KG

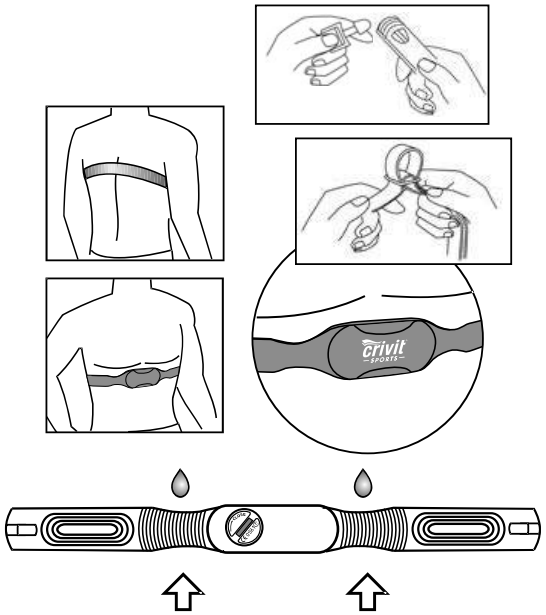
oder Meilen/Pfund (M-LB)

IMPERIAL	M – LB	M – LB	M – LB

Beenden Sie die Inbetriebnahme durch Druck auf MODE.
Durch gleichzeitigen Druck auf SET und SEL kann die Uhr zurückgesetzt werden.
Erst nach dem Rücksetzen kann die andere Sprache ausgewählt werden.

Tragen des Brustgurts

Passen Sie den Gurt so an, dass er direkt unter den Brustmuskeln eng anliegt. Befeuchten Sie die Kontaktflächen des Gurtes leicht mit Wasser oder EKG-Gel (welches Sie in der Apotheke erhalten können). Stellen Sie sicher, dass die Kontaktflächen immer Hautkontakt haben.
Positionieren Sie den Gurt wie auf der folgenden Abbildung.
Achten Sie auf den richtigen Sitz des Brustgurts. Wenn Sie komplett ausgeatmet haben, sollte der Gurt noch mit ganz leichter Spannung auf dem Brustkorb aufliegen.

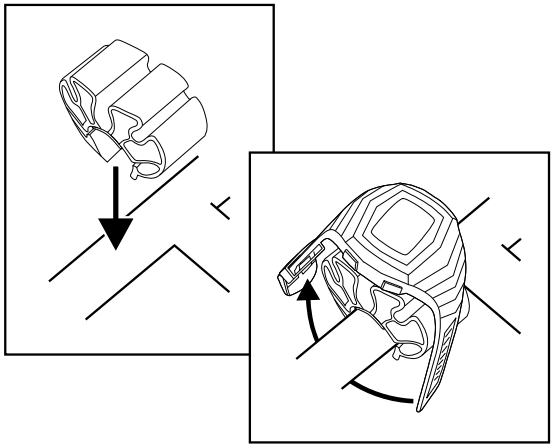


Kontaktfläche

Hochspannungsmasten, Oberleitungen der Bahn oder fließender Autoverkehr können die Messung beeinflussen oder stören. Darauf bei der Auswahl der Lauftstrecke achten.

Verwenden der Fahrradhalterung

Sie können die Herzfrequenz-Messuhr am Handgelenk tragen oder mit der mitgelieferten Fahrradhalterung am Lenker Ihres Fahrrads befestigen.



Drücken Sie Fahrradhalterung von oben auf die Lenkstange Ihres Lenkers. Bei Lenkstangen mit besonders großem Durchmesser ist u.U. ein erhöhter Kraftaufwand nötig, um die Fahrradhalterung zu befestigen. Sie können die Herzfrequenz-Messuhr nun auf die gleiche Art wie bei Ihrem Handgelenk an der Fahrradhalterung befestigen.

Überschreiten Sie zur Verwendung der Herzfrequenz-Messuhr bitte nicht die maximale Übertragungsdistanz zum Brustgurt von 70 cm.

Wichtige Informationen zur Bedienung der Herzfrequenz-Messuhr

Die Herzfrequenz-Messuhr verfügt über **3 Funktionsmodi**.

Durch Druck auf MODE können Sie den Funktionsmodus der Herzfrequenz-Messuhr wechseln.
Die Reihenfolge der Funktionen ist:

Uhrzeit und Grundeinstellungen

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Stoppuhr

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

Pulsmesser

HRM	PULS	FC	PULSO

Desweiteren gibt es in den Funktionsmodi verschiedene **Unterfunktionen**.

Die Unterfunktionen erreichen Sie immer durch Drücken von SEL.

Schnelleinstellung
Bei der Einstellung von numerischen Werten können Sie durch Drücken und Halten von SEL die Schnelleinstellung verwenden.

Licht

Drücken Sie kurz LIGHT, um die Hintergrundbeleuchtung vorübergehend zu aktivieren.

Uhrzeit und Grundeinstellungen

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Durch Druck auf SEL können Sie die Unterfunktionen des Zeitmodus abrufen.
Uhrzeit und Grundeinstellungen

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Weckalarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Drücken und halten Sie 3 Sekunden SET, um in den Einstellungsmodus zu wechseln.
Auf dem Display erscheint

HOLD TO SET	HALTEN= EINST.	MAINT= REGLER	MANT= AJUST

und es blinkt die Anzeige des 12 oder 24-Stunden Modus.
Drücken Sie zum Einstellen SEL und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf SET. Stellen Sie auf die gleiche Weise die Sekunden, Minuten, Stunden, Jahr, Monat und Tag ein.

Nun folgen die Grundeinstellungen. Zuerst erscheint das Jahr Ihres Geburtstages.

BIRTHDAY	GEB-TAG	DATNAISS	CUMPL-AN

Drücken Sie zum Einstellen SEL und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf SET. Stellen Sie auf die gleiche Weise Monat und Tag ein.

Es erscheint nun die Anzeige des Gewichts.

WEIGHT	GEWICHT	POIDS	PESO

Stellen Sie die Ziffern Ihres Gewichts jeweils durch Druck auf SEL ein und bestätigen Sie Ihre Eingabe jeweils durch Druck auf SET.

Es erscheint nun die Anzeige der Körpergröße.

HEIGHT	GROESSE	TAILLE	TAMANO

Stellen Sie die Ziffern Ihrer Körpergröße jeweils durch Druck auf SEL ein und bestätigen Sie Ihre Eingabe jeweils durch Druck auf SET.
Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf MODE.

Zweite Zeitzone
Drücken und halten Sie 3 Sekunden SEL. Die Uhr wechselt zur Anzeige der zweiten Zeitzone und T2 erscheint auf dem Display. Das Einstellen der zweiten Zeitzone erfolgt wie im vorherigen Absatz beschrieben.
Drücken und halten Sie 3 Sekunden SEL, um zurück zu der normalen Zeitanzeige zu wechseln.

Weckalarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Halten Sie 3 Sekunden SET, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
Auf dem Display erscheint "AL" und es blinken die Minuten der Weckzeit.
Drücken Sie zum Einstellen SEL und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf SET. Stellen Sie auf die gleiche Weise die Stunden ein.
Falls gewünscht, stellen Sie nun den Monat und den Tag ein.

Wird weder Monat noch Tag eingestellt, ertönt der Alarm täglich. Wird nur der Tag eingestellt, ertönt der Alarm monatlich. Wird sowohl Monat als auch Tag eingestellt, ertönt der Alarm nur an dem eingestellten Datum.

Auf dem Display erscheint nun die Einstellung des Stundensignals.

CHIME	STDALARM	SIGN HOR	HORA AL

Drücken Sie zum Einstellen SEL und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf SET (ON/EIN/ACTIF/ENCENDID=an, OFF/AUS/INACTIF/APAGADO=aus).
Bei aktiviertem Stundensignal erscheint das Glockensymbol und es ertönt zu jeder vollen Stunde ein Signalton.
Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf MODE.
Sie können den Alarm durch Druck auf SET aktivieren oder deaktiveren. Bei aktiviertem Alarm erscheint das Alarmsymbol .
Drücken Sie bei Ertönen des Alarms SET, SEL oder MODE, um den Alarm zu stoppen.

Schlummerfunktion
Drücken Sie bei Ertönen des Weckalarms keine Taste, wird automatisch nach 30 Sekunden die Schlummerfunktion aktiviert und das Symbol blinkt auf dem Display. Der Alarm verstummt nun und ertönt nach 2 Minuten erneut. Dieser Vorgang wiederholt sich 5 mal.

Timer (max. 23:59:00)

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Drücken und halten Sie 3 Sekunden SET, um den Timer einzustellen.
Auf dem Display blinken die Minuten der Timerzeit.
Drücken Sie zum Einstellen SEL und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf SET. Stellen Sie die Stunden auf die gleiche Weise ein.
Nun folgt die Zusatzeinstellung des Timers. Wählen Sie durch Druck auf SEL den gewünschten Modus:

Cd r Nach Erreichen von 0:00 zählt der Timer die eingestellte Zeit erneut zurück
Cd U Nach Erreichen von 0:00 zählt der Timer vorwärts
Cd S Nach Erreichen von 0:00 stoppt der Timer

Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf MODE.
Sie können den Timer durch Druck auf SET starten oder stoppen.
Drücken und halten Sie SET, um den Timer zurückzusetzen.
Nach Ablauf der Timerzeit ertönt ein Signalton.

Stoppuhr

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

Drücken Sie zum Starten oder Stoppen der Stoppuhr SET. Drücken Sie bei laufender Stoppuhr SEL, um eine Rundenzeit zu stoppen. Es können bis zu 99 Rundenzeiten gestoppt werden.
Drücken und halten Sie SET, um die Stoppuhr zurückzusetzen.

Speicherfunktion

DATA RECALL	ANSICHT DATEN	APPEL DONNEES	RECUP DATOS

Drücken Sie bei gestoppter Stoppuhr SEL und auf dem Display wird die schnellste Runde angezeigt. Drücken Sie SET, um die anderen Rundenzeiten anzuzeigen.
Hinweis: Die Speicherfunktion kann nur abgerufen werden, wenn mindestens eine Rundenzeit aufgezeichnet wurde.

Pulsmesser

HRM	PULS	FC	PULSO

Der Pulsmesser funktioniert nur bei Verwendung des Brustgurtes.

Durch Druck auf SEL können Sie die Unterfunktionen des Pulsmessers abrufen:
Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

Speicherfunktion

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Zielpuls

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

Kalorienverbrauch, Fettverbrennung und BMI

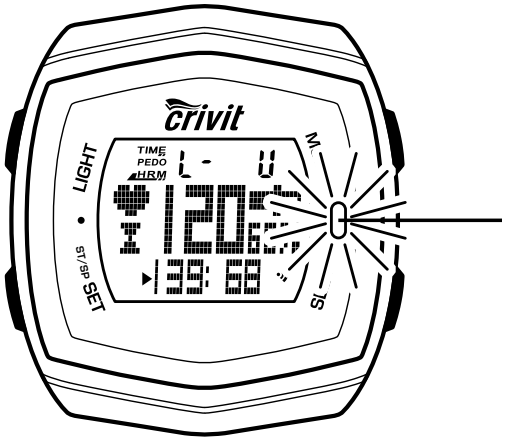
CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

In der mittleren Zeile des Displays wird bei Verwendung des Brustgurtes der Puls angezeigt. Wenn das Herzfrequenzsignal empfangen wird, blinkt das Herz Symbol.
Rechts neben der Pulsanzeige erscheint der erreichte Anteil am Maximalpuls in Prozent. Der geschätzte Maximalpuls errechnet sich automatisch aus Alter, Gewicht und Körpergröße.

Warnleuchte



Wenn Ihr Puls 99% des Maximalpuls erreicht oder diesen Wert sogar überschreitet, oder der Puls den eingestellten Grenzwert (siehe "Zielpulsbereich") überschreitet, blinkt die rote Warnleuchte.

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

In der unteren Zeile des Displays wird die bisher verstrichene Trainingszeit angezeigt. In der mittleren Zeile werden der Puls und der erreichte Anteil am Maximalpuls in Prozent angezeigt.
Der Timer zählt automatisch ab dem Zeitpunkt, an dem der Brustgurt angelegt wird. Der Timer zählt auch dann weiter, wenn Sie in einen anderen Modus wechseln.
Drücken Sie kurz SET, um den Timermodus zu wählen:

TIMER Trainingszeit gesamt
⧗ Trainingszeit im Zielpulsbereich
▲ Trainingszeit über Zielpulsbereich
▼ Trainingszeit unter Zielpulsbereich

Drücken und halten Sie SET, um die Trainingszeit zurückzusetzen.

Speicherfunktion

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Die gespeicherten Werte werden in der unteren Zeile angezeigt.
erreichter Maximalpuls

HI	H	FO	AL

erreichter Minimalpuls

LO	N	FA	BA

durchschnittlicher Puls

AV	D	MO	PR

Drücken und halten Sie SET, um die gespeicherten Werte zurückzusetzen.

Zielpulsbereich

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

In der unteren Zeile werden oberer und unterer Grenzwert des Zielpulsbereichs angezeigt.
Die gewählte Trainingsart wird in der oberen Zeile angezeigt.

L- U Benutzerdefiniert
L-1 Gesundheit (50-65% des Maximalpuls)
L-2 Fitness (65-80% des Maximalpuls)
L-3 Leistung (80-95% des Maximalpuls)

Drücken und halten Sie 3 Sekunden SET, um in den Einstellungsmodus zu wechseln.
Wählen Sie die Trainingsart durch Druck auf SEL. Bei Wahl von "U" (Benutzerdefiniert) können Sie die Grenzwerte manuell einstellen.
Drücken Sie SET. Auf dem Display blinkt der untere Grenzwert. Stellen Sie den Wert durch Druck auf SEL ein und bestätigen Sie die Einstellung durch Druck auf SET.
Stellen Sie auf die gleiche Weise den oberen Grenzwert ein.
Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf MODE.
Drücken und halten Sie SEL, um den Pulsalarm zu aktivieren. Bei aktiviertem Pulsalarm erscheint das Alarmsymbol im Display und bei Verlassen des Zielpulsbereichs ertönt ein Signalton "PIEP-PIEP... PIEP-PIEP...PIEP-PIEP". Wenn Ihr Puls 99% des Maximalpuls erreicht oder diesen Wert sogar überschreitet, ertönt der Alarmton für den Maximalpuls "PIEP-PIEP-PIEP-PIEP-PIEP...". Dieser Ton ist unabhängig von der Trainingszone und dem Pulsalarm der Trainingszone.

Kalorien, Fettverbrennung und BMI

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

In der unteren Zeile werden die verbrauchten Kalorien angezeigt.

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Drücken Sie SET, um zur Anzeige der Fettverbrennung in Gramm

FAT BURN	FETT	CONSGRAISSES	GRASA

oder zur Anzeige Ihres BMI zu wechseln.

BMI	BMI	IMC	IMC

In der Anzeige des Kalorienverbrauchs oder der Fettverbrennung können Sie die gespeicherten Werte durch Drücken und Halten von SET zurücksetzen.
Hinweis: Um die Genauigkeit der Kalorien- und Fettverbrennungs-anzeige zu verbessern, müssen Alter und Gewicht korrekt eingestellt sein.

Hinweis: Der Zähler für die Fettverbrennung wird nur bei einem Puls von über 120 Schlägen pro Minute aktiv.

Hinweise zum BMI
Der BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen. Ein Wert zwischen 18,5 und 25 gilt bei Erwachsenen als normal. Bei Werten unter 18,5 spricht man von Untergewicht. Bei Werten über 25 spricht man von Übergewicht. Bei Werten über 30 spricht man von Adipositas (Fettleibigkeit).
Der BMI gibt lediglich einen groben Richtwert an, da er die Statur eines Menschen und die individuell verschiedene Zusammensetzung des Körpergewichts aus Fett- und Muskelgewebe naturgemäß nicht berücksichtigt.

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

Drücken Sie sofort nach Ihrem Training SET. Ein 5 Minütiger Countdown startet (Ruhephase). Der Balken zeigt die noch verbleibende Wartezeit an. Links erscheint der Anfangspuls und rechts der aktuelle Puls. In der unteren Zeile erscheint die Countdownzeit.
Nach Ablauf der 5 Minuten erscheint der Fitnessgrad.

FitnessgradPuls	
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

Kodierte Übertragung der Herzfrequenz

Die Datenübertragung des Brustgurtes wird digital kodiert, um zu verhindern, dass Störungen auftreten, wenn Sie mit einem Trainingspartner trainieren, der ein baugleiches Gerät verwendet.
Bei der ersten Verwendung des Brustgurtes wird automatisch nach dem Zufallsprinzip ein Kanal gewählt. Der Kanal wird kurz oben im Display angezeigt, wenn Sie zur Anzeige der Herzfrequenz wechseln. Die verfügbaren Kanäle sind CH10, CH11, CH12, CH13 und CH14.
Sie können den Kanal wechseln, indem Sie die Batterie kurz aus dem Brustgurt entfernen und erneut einsetzen. Der Brustgurt wählt nach dem Zufallsprinzip einen neuen Kanal und nach ca. 1 Min. werden der Puls und der neue Kanal auf der Herzfrequenz-Messuhr angezeigt.

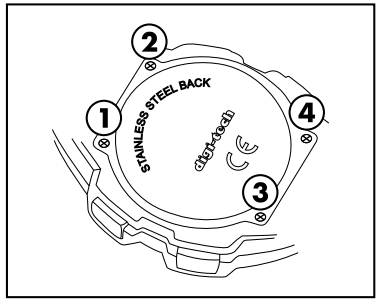
Fehlerbehebung

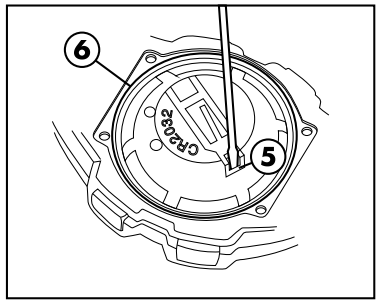
Der Puls wird nicht oder nicht korrekt angezeigt
Achten Sie auf die korrekte Positionierung und den guten Sitz des Brustgurtes.
Ihre Haut sollte nicht zu trocken oder kalt sein. Die Kontaktflächen können leicht angefeuchtet werden, um die Funktion zu verbessern.
Elektromagnetische Störquellen können den Empfang beeinträchtigen.
Die Distanz zwischen Gurt und Uhr darf max. 70 cm betragen.
Andere Pulsmessgeräte in weniger als 2m Abstand können den Empfang stören.
Kabellose Fahrradcomputer können den Empfang stören.
Evtl. müssen die Batterien ersetzt werden.

Das Display ist schlecht lesbar / Die Beleuchtung funktioniert nicht
Ersetzen Sie die Batterien.

Die Batterie der Armbanduhr wechseln

Sie können den Batteriewechsel zusammen mit einer Wasserdichtigkeitsprüfung von einem Uhrmacher durchführen lassen. Um die Batterie selbst zu wechseln, gehen Sie bitte wie folgt vor: Lösen Sie die Schrauben (1,2,3 und 4) auf der Rückseite der Armbanduhr mit einem kleinen Kreuzschraubendreher. Entfernen Sie den Gehäuseboden und den Batterieaufkleber. Verwenden Sie ein kleines, flaches Werkzeug, um den Riegel (5) der Batteriehalterung zu öffnen. Entnehmen Sie die Batterie und setzen Sie eine neue 3V CR2032 Batterie mit dem (+)-Pol nach oben ein. Prüfen Sie den korrekten Sitz des Dichtungsringes (6). Verriegeln Sie die Batteriehalterung (5). Kleben Sie den Batterieaufkleber wieder ein, setzen Sie den Gehäuseboden ein und schrauben Sie ihn fest.





Batteriestandswarnanzeige

Wenn der Batteriestand des Brustgurtes für den normalen Betrieb nicht mehr ausreicht, erscheint auf dem Display der Herzfrequenz-Messuhr:

TXBELT LO BAT	TXGURT BATT	SNGLTX PILE	TXBCIN BAT BA

Wechseln Sie die Batterie des Brustgurtes wie im Kapitel "Brustgurt" beschrieben.

Wasserdichtigkeit der Armbanduhr

Wasserdicht bis 3 bar. Die bar-Angabe bezieht sich auf den Luftüberdruck, welcher im Rahmen der Wasserdichtigkeitsprüfung angewandt wurde (DIN8310).

3 BAR	✓	×	×	×
5 BAR	✓	✓	×	×
10 BAR	✓	✓	✓	×
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Wasserbeständigkeit des Brustgurtes

Wasserbeständigkeit nach IEC 60529 IPX7: 30 m

Reinigungshinweis

Reinigen Sie das Gerät nur mit einem trockenen, fusselfreien Tuch, wie es z.B. zur Reinigung von Brillengläsern verwendet wird.
Nach jedem Tragen reinigen Sie den Brustgurt und das Uhrenarmband mit lauwarmen Wasser oder einer milden Seifenwasserlösung und einem Schwamm. Trocknen Sie alle Teile mit einem Tuch ab und hängen Sie den Gurt zum Trocknen auf. Schweiß und Verunreinigungen beeinträchtigen die Funktion des Senders.

Entsorgung der Herzfrequenz-Messuhr

Diese Herzfrequenz-Messuhr darf nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden. Entsorgen Sie die Herzfrequenz-Messuhr über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften. Setzen Sie sich im Zweifelsfall mit Ihrer Entsorgungseinrichtung in Verbindung.

Entsorgung der Batterien

Bitte entsorgen Sie Ihre Batterien sachgerecht in extra hierfür aufgestellten Gefäßen im Handel. Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie Batterien bitte über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften. Setzen Sie sich im Zweifelsfall mit Ihrer Entsorgungseinrichtung in Verbindung.

Konformitätserklärung

Dieses Produkt entspricht bei bestimmungsgemäßer Verwendung den grundlegenden Anforderungen des § 3 und den übrigen einschlägigen Bestimmungen des FTEG (Artikel 3 der R&TTE).
Die Konformitätserklärung können Sie hier anfordern:
conformity@digi-tech-gmbh.com

Garantie der digi-tech gmbh

Sie erhalten auf diese Herzfrequenz-Messuhr 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Im Falle von Mängeln dieser Herzfrequenz-Messuhr stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Garantiebedingungen

Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt. Tritt innerhalb von drei Jahren ab dem Kaufdatum dieser Herzfrequenz-Messuhr ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird die Herzfrequenz-Messuhr von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantieleistung setzt voraus, dass innerhalb der Drei-Jahres-Frist die defekte Herzfrequenz-Messuhr und der Kaufbeleg (Kassenbon) vorgelegt und schriftlich kurz beschrieben wird, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist. Wenn der Defekt von unserer Garantie gedeckt ist, erhalten Sie die reparierte

oder eine neue Herzfrequenz-Messuhr zurück. Mit Reparatur oder Austausch des Produkts beginnt kein neuer Garantiezeitraum.

Garantiezeit und gesetzliche Mängelansprüche

Die Garantiezeit wird durch die Gewährleistung nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Eventuell schon beim Kauf vorhandene Schäden und Mängel müssen sofort nach dem Auspacken gemeldet werden. Nach Ablauf der Garantiezeit anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

Garantieumfang

Die Herzfrequenz-Messuhr wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder für Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.
Diese Garantie verfällt, wenn die Herzfrequenz-Messuhr beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde. Für eine sachgemäße Benutzung der Herzfrequenz-Messuhr sind alle in der Bedienungsanleitung aufgeführten Anweisungen genau einzuhalten. Verwendungszwecke und Handlungen, von denen in der Bedienungsanleitung abgeraten oder vor denen gewarnt wird, sind unbedingt zu vermeiden.
Die Herzfrequenz-Messuhr ist lediglich für den privaten und nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt. Bei missbräuchlicher und unsachgemäßer Behandlung, Gewaltanwendung und bei Eingriffen, die nicht von unserer autorisierten Service-Niederlassung vorgenommen wurden, erlischt die Garantie.

Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

- Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (87794) als Nachweis für den Kauf bereit.
- Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Anleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite.
- Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten **kontaktieren Sie zunächst die nachfolgende Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.**
- Eine als defekt erfasste Herzfrequenz-Messuhr können sie anschließend unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service Anschrift übersenden.

Auf www.lidl-service.com können Sie diese und viele weitere Handbücher, Produktvideos und Software herunterladen.

Service

Name: inter-quartz GmbH
E-Mail: support@inter-quartz.de
Telefon: +49 (0)6198 571825
Sitz: Deutschland

FR 00800 5515 6616

BE 00800 5515 6616

IAN 87794

Lieferant

Bitte beachten Sie, dass die folgende Anschrift keine Serviceanschrift ist.
Kontaktieren Sie zunächst die oben benannte Servicestelle.

Name: digi-tech gmbh
Str.: Valterweg 27A
Stadt: Eppstein 65817
Land: Deutschland

GB Usage and safety instructions

Table of contents

Table of contents ..... - 70 -
Preliminary note ..... - 72 -
Intended use ..... - 72 -
Scope of delivery ..... - 72 -
Technical specifications ..... - 72 -
Features ..... - 73 -
Important safety information ..... - 74 -
Setup of the heart rate monitor ..... - 75 -
Important notes on the operation of the wrist watch ..... - 77 -
Light ..... - 77 -
Time and basic settings ..... - 78 -
Alarm ..... - 79 -
Timer (max. 23:59:00) ..... - 80 -
Stop watch ..... - 80 -
Memory feature ..... - 81 -
Heart rate measurement ..... - 81 -
Warning light ..... - 82 -
Timer ..... - 82 -
Memory feature ..... - 83 -
Target heart rate ..... - 83 -

Calories, fat burn and BMI ..... - 84 -
Fitness ..... - 85 -
Coded transmission ..... - 85 -
Troubleshooting ..... - 86 -
Replacing the watch battery ..... - 86 -
Battery low indicator ..... - 87 -
Water resistance of the heart rate monitor ..... - 87 -
Water resistance of the chest belt ..... - 87 -
Cleaning instructions ..... - 87 -
Disposal of the electronic appliance ..... - 88 -
Disposal of the batteries ..... - 88 -
Declaration of conformity ..... - 88 -
digi-tech gmbh warranty ..... - 88 -
Warranty conditions ..... - 88 -
Warranty period and defects liability ..... - 89 -
Scope of the warranty ..... - 89 -
Warranty claim procedure ..... - 90 -
Service ..... - 91 -
Supplier ..... - 91 -

Heart Rate Monitor

Preliminary note

Please read the instruction manual before using the product for the first time- even if you are experienced at using electronic equipment. Please take special care when reading the chapter "Important safety information". Keep this instruction manual so you may use it a reference material in the future. If you sell or give this product to someone else it is very important to also include this manual.

Intended use

This electronic appliance is intended for time display and the described additional features. Any other use or modification of the electronic appliance does not comply with the intended uses. The manufacturer is not liable for damages caused by improper use or misuse. The device is not intended for commercial use.

Scope of delivery

Please note: Check the scope of delivery after purchase. Please ensure that all parts are included and undamaged.

- Wrist watch incl. battery (CR2032)
- Chest belt incl. battery (CR2032)
- Bicycle holder

Technical specifications

Wrist watch

Operating temperature	0-50°C
Dimensions	4,6 x 3,3 x 1,6 cm
Display	2,5 x 1,9 cm
Weight	51g
Battery	CR 2032/3V

Chest belt

Operating temperature	0-50°C
Dimensions	7 x 3,3 x 1,2 cm
Frequency	110 kHz
Weight	51g
Battery	CR2032/3V

Features

Heart rate measurement

- Alarm for maximum heart rate
- Target heart rate training with timer and alarm (Health, Fitness, Peformance and user defined)
- Max. heart rate, min. heart rate and average heart rate
- Warning light for high heart rate

Calorie features

- Calories and fat burned during training
- BMI-calculation
- Fitness Level

Stop watch

- 1/100 seconds with 99 lap times
-

Countdown timer

Time features

- Time
- Calendar
- Alarm with snooze
- Hourly chime

- Second time zone

Other

- Back light

Important safety information

ATTENTION: Consult your doctor before you begin any training program. Your doctor can help you choose the proper training intensity and heart rate guidelines for your exercises.
This heart rate wrist watch is not a medical device and should only be used as a guide for your training.

- Batteries

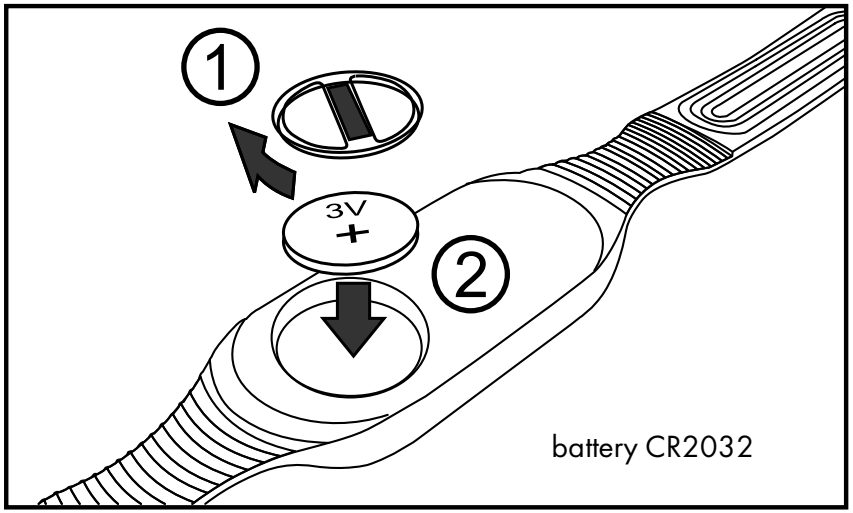
Insert the batteries/ rechargeable batteries in the correct polarity. Don't try to recharge non-rechargeable batteries and under no circumstances throw them into fire. Danger of explosion.
Do not use unequal batteries (old and new, Alkaline and carbon, etc.) simultaneously. If you will not use the device for a long time, remove the batteries and store the device in a dry and dust-free place. Improper use of batteries may cause an explosion or leakage. If the batteries have leaked, use gloves and clean the appliance thoroughly with a dry cloth.

- Electrical devices should not be in the hands of children

Never let children use electrical devices unsupervised. Children can't always recognize the possible dangers properly. Batteries/ rechargeable batteries can be life threatening when swallowed. Store the batteries where they cannot be reached by small children. If a battery is swallowed, medical aid must be sought immediately.
Also keep the packaging foils away from children. Danger of suffocation.

Setup of the heart rate monitor

Use a coin to unscrew the battery cover on the back side of the chest belt and insert the 3V battery with the (+) sign facing up. Screw the battery compartment cover back into the case.



Remove the protective film from the display and press MODE, SEL or SET.

Now select English, German, French or Spanish language by pressing SEL and confirm your setting by pressing SET.

Select the unit KM-KG

METRIC	KM – KG	KM – KG	KM – KG

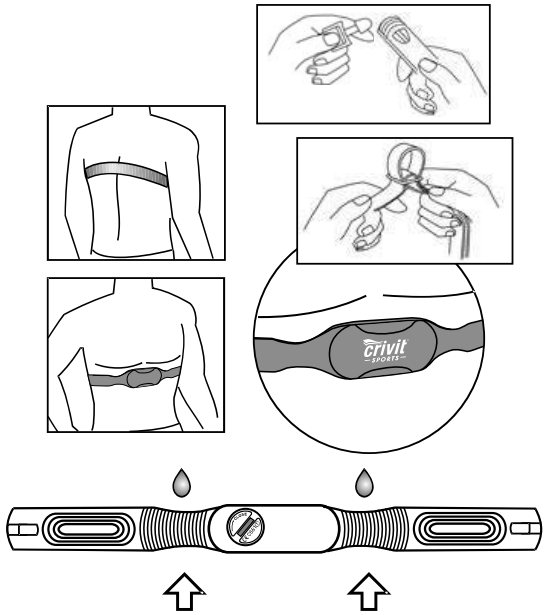
or Miles/pounds

IMPERIAL	M – LB	M – LB	M – LB

in the same way. Complete the setting procedure by pressing MODE.
The watch can be reset by pressing and holding SET and SEL together. Only after reseting the watch the other language can be selected.

Wearing the chest belt

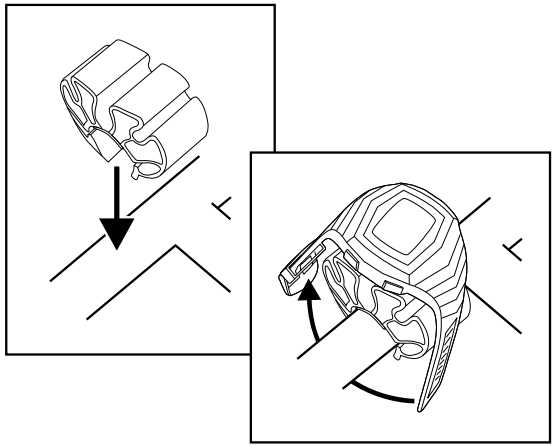
Adjust the chest belt so that it fits snugly directly below the chest muscles. Moisten the contact areas with water or ECG gel (ECG gel can be purchased at a pharmacy). Ensure that the contact areas constantly remain in skin contact.
Position the chest belt as per the following illustration.
Please ensure that the chest belt is seated properly. When you have exhaled completely the chest belt should still have very slight tension pressing it to your chest.
High voltage power lines, Trains or moving vehicular traffic may interfere with the heart rate measurement. Please consider this when planning your exercise route.



contact area

Using the bicycle holder

The included bicycle holder can be used to attach the wrist watch to the handlebar of a bicycle.
Press the bicycle holder onto the top of the handlebar. Handlebars with an especially large diameter may require the use of additional force to snap on the bicycle holder. The heart rate monitor can now be attached to the bicycle holder in the same way that you would attach it to your wrist.



The maximum range of 70cm between the wrist watch and the chest belt should not be exceeded.

Important notes on the operation of the wrist watch

The watch has **3 different Modes of Operation.**

Press MODE to select the mode of operation of the watch.
The order of the modes is as follows:

time and basic settings

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

stop watch

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

heart rate

HRM	PULS	FC	PULSO

Each mode of operation may have several **subfeatures**.

The subfeatures can always be accessed by pressing SEL.

Speed setting
When setting numerical values, press and hold SEL to use the speed setting feature.

Light

Briefly press LIGHT to temporarily activate the light.

Time and basic settings

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

The subfeatures of the time mode can be accessed by pressing SEL.

time and basic settings

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

alarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Press and hold SET for 3 seconds to access setting mode.

The display will show

HOLD TO SET	HALTEN= EINST.	MAINT= REGLER	MANT= AJUST

and the 12 or 24 hour selection will blink on the display.
Press SEL to select a setting and confirm your setting by pressing SET. Set the seconds, minutes, hours, year, month and day in the same way.

Now the basic settings will follow. First the year of the birthday setting will appear

BIRTHDAY	GEB-TAG	DATNAISS	CUMPL-AN

Press SEL to set the year and press SET to confirm your setting. Set the month and day in the same way.

Now the weight will appear

WEIGHT	GEWICHT	POIDS	PESO

Set the digits of your weight by pressing SEL and confirm each digit by pressing SET.

Now the height display will appear

HEIGHT	GROESSE	TAILLE	TAMANO

Set each digit of your height by pressing SEL and confirm each digit by pressing SET.
Exit setting mode by pressing MODE.

Second time zone
Press and hold SEL for 3 seconds. The watch will switch to the second time zone display and T2 will appear on the display. Setting the second time zone can be accomplished in the same way as described in the previous paragraph.
Press and hold SEL for 3 seconds to return to normal time mode.

Alarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Press and hold SET for 3 seconds to enter setting mode.
"AL" will appear on the display and the minutes of the alarm time will blink.
Press SEL to set the minutes and press SET to confirm your setting. Set the hours in the same way.
You may optionally set the month and day as well.
If neither month nor day are set the alarm will sound daily. If the day is set, the alarm will sound monthly. If both the month and the day are set the alarm will sound only at the set date.

The hourly chime setting will now appear on the display

CHIME	STDALARM	SIGN HOR	HORA AL

Press SEL to select a setting and confirm your setting by pressing SET
(ON/EIN/ACTIF/ENCENDID=on,
OFF/AUS/INACTIF/APAGADO=off).
If the chime is activated, the bell symbol will appear and the watch will chime at the beginning of every hour.

Exit setting mode by pressing MODE.The alarm can be activated or deactivated by pressing SET. If the alarm is activated the alarm symbol will appear.
When the alarm sounds, press SET, SEL or MODE to stop the alarm.

Snooze feature
If no button is pressed when the alarm sounds, the alarm will shut off after 30 seconds and the symbol will blink on the display. The alarm will stop and will resume after sounding after 2 minutes. The process will repeat itself 5 times.

Timer (max. 23:59:00)

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Press and hold SET for 3 seconds to enter setting mode.
The minutes of the timer time will blink on the display.
Press SEL to set minutes of the timer time and confirm your setting by pressing SET.
Set the hours in the same way.
Now the additional settings for the timer will follow. Press SEL to select the desired mode:

Cd r	After reaching 0:00 the timer will count the set time again.
Cd U	After reaching 0:00 the timer will count forward
Cd S	After reaching 0:00 the timer will stop

Exit setting mode by pressing MODE.
The timer can be started or stopped by pressing SET.
Press and hold SET to reset the timer.
After the timer time is up an alarm will sound.

Stop watch

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

Press SET to start or stop the stop watch. Press SEL while the stop watch is running to record a lap time. Up to 99 laps can be recorded.
Press and hold SET to reset the stop watch.

Memory feature

DATA RECALL	ANSICHT DATEN	APPEL DONNEES	RECUP DATOS

Press SEL while the stop watch is stopped to display the fastest lap on the display. Press SET to display the other lap times.

Please note: The memory feature can only be used if at least one lap time was recorded.

Heart rate measurement

HRM	PULS	FC	PULSO

The subfeatures of the heart rate measurement can only be used when the chest belt is connected.

Press SEL to access the subfeatures of the heart rate watch.

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

memory feature

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

target heart rate

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

calories, fat burn and BMI

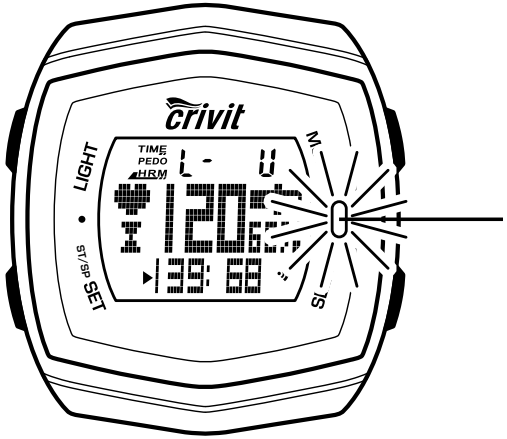
CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

In the middle row of the display the heart rate is shown while wearing the chest belt. If the signal is received from the chest belt the heart symbol will flash. To the right of the heart rate the heart rate in percent of the maximum heart rate is shown. The maximum heart rate is calculated by evaluating your age, weight and height.

Warning light



If your heart rate reaches or exceeds 99% of your maximum heart rate, or your heart rate exceeds the target zone values (see target zone) the red warning light will blink.

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

The bottom row of the display will show the elapsed training time. The middle row will show your heart rate and the heart rate in percent of the maximum heart rate. The timer will start automatically when the chest belt starts measuring the heart rate. The timer will continue counting the time if the feature mode of the watch is changed.
Press SET to select the timer mode:

TIMER	total training time
▼▲	training time in heart rate target zone
▲	training time with heart rate over target zone
▼	training time with heart rate below target zone

Press and hold SET to reset the training time.

Memory feature

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

The stored values are shown in the bottom row of the display.

maximum heart rate during training

HI	H	FO	AL

minimum heart rate during training

LO	N	FA	BA

average heart rate during training

AV	D	MO	PR

Press and hold SET to reset the stored values.

Target heart rate

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

The bottom row of the display will show the lower and upper limit value of the target zone.

The selected training type is shown on the top row of the display.

L- U user defined
L-1 Health (50-65% of maximum heart rate)
L-2 Fitness (65-80% of maximum heart rate)
L-3 Performance (80-95% of maximum heart rate)

Press and hold SET for 3 seconds to enter setting mode.
Select the training type by pressing SEL. If "U" is selected (user defined) the lower and upper limits can be set. Press SET. The display will show the lower limit.

Set the value by pressing SEL and confirm your setting by pressing SET. Set the upper limit in the same way.
Exit setting mode by pressing MODE. Press and hold SEL to activate the heart rate alarm. When the heart rate alarm is activated, the alarm symbol will appear on and an alarm will sound when the measured heart rate is not within the set zone "BEEP-BEEP...BEEP-BEEP...BEEP-BEEP".
If the measured heart rate is at or above 99% of the maximum heart rate the max. heart rate alarm will sound. "BEEP-BEEP-BEEP-BEEP-BEEP-BEEP". The max. heart alarm is independant of the training zone and the heart rate alarm of the training zone.

Calories, fat burn and BMI

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

The lower row will show the burned calories

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Press SET to switch to the display of fat burn in gram

FAT BURN	FETT	CONSGRAISSES	GRASA

or to the display of your BMI

BMI	BMI	IMC	IMC

In the display for calorie burn or fat burn the values can be reset by pressing and holding SET.
Note: To increase the accuracy of the calorie and fat burn displays your age and weight must be set correctly.

Note: The counter for fat burn is only activated while your heart rate is above 120 beats per minute.

Notes on the BMI

The BMI is a statistical measurement that can be used to judge a persons weight. For adults, a value between 18.5 and 25 is considered normal. Values below 18.5 are considered "underweight". Values above 25 are considered "overweight". Values above 30 are considered "Obese".

The BMI is only a coarse guideline because it does not take a persons body type and body composition into consideration.

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

After your training, immediately press SET. A 5 minute countdown will start (cool down phase).
The bar will show the remaining time. On the left side of the display the heart rate at the beginning of cool down is shown. On the right side of the display the current heart rate is shown. The countdown time is shown on the bottom row of the display.
After 5 minutes your fitness level will appear.

Fitness level	Heart rate
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

Coded transmission

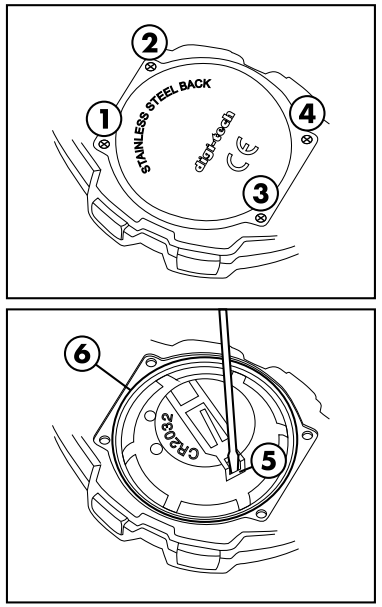
The chest belt's transmissions are digitally coded to prevent interference if you are training with a training partner who is using an identical watch and chest belt.
When using the chest belt for the first time, a random channel is selected automatically. The channel is briefly displayed at the top of the display upon entering the heart rate display mode. The available channels are CH10, CH11, CH12, CH13 and CH14.
The channel can be changed by briefly removing the battery from the chest best and reinserting it. The chest belt will randomly select a channel and after approx. 1 minute the heart rate and the new channel will appear on the display of the watch.

Troubleshooting

The heart rate is not shown or is shown incorrectly
Make sure the chest belt is positioned correctly and fits well.
Your skin should not be too dry or too cold.
The contact areas can be slightly moistened to improve function.
Electromagnetic interference may have an adverse effect on reception.
The distance between watch and chest belt must be under 70cm.
Other heart rate measuring devices within a 2m range may also cause interference.
Wireless bicycle computers may cause interference.
The batteries may be low and require replacing.

The display is unreadable / the light does not work
Replace the batteries..

Replacing the watch battery



The battery replacement can be performed by a watch maker in addition to a water resistance test.
To replace the battery yourself, please read the following instructions first:
Remove the screws (1, 2, 3 and 4) from the back side of the watch with a small Phillips screwdriver. Remove the caseback and the battery sticker.
Use a small, flat tool to open the latch (5) of the battery holder. Remove the battery and insert a fresh 3V CR2032 battery with the (+) terminal facing upwards. Ensure that the gasket (6) is seated correctly. Close the latch of the battery holder. Replace the battery sticker and the caseback and replace the screws.

Battery low indicator

If the battery voltage on the chest belt battery drops below the voltage required for normal operation,

TXBELT LO BAT	TXGURT BATT	SNGLTX PILE	TXBCIN BAT BA

will appear on the display. Replace the battery of the chest belt as described in the chapter "Chest belt".

Water resistance of the heart rate monitor

Water resistant up to 3 bar. The bar value specifies the atmospheric overpressure which is applied during testing (DIN 8310).

3 BAR	✓	×	×	×
5 BAR	✓	✓	×	×
10 BAR	✓	✓	✓	×
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Water resistance of the chest belt

Water resistance according to IEC 60529 IPx7: 30m

Cleaning instructions

Clean the product with a soft, dry and lint-free cloth. A glasses cleaning cloth is ideal.
After each use, clean the chest belt and the watch strap with a sponge and lukewarm mild soap water. Dry all parts with a towel and hang the chest belt to dry. Sweat and contaminants are detrimental to the function of the sensor.

Disposal of the electronic appliance

This electronic appliance may not be disposed of with normal household waste. Dispose of the unit at an approved disposal facility or at your local recycling centre. Please observe the current rules and regulations when disposing of the appliance. Contact the disposal system if in doubt.

Disposal of the batteries

Please dispose of your batteries properly in containers especially set up at retailers. Batteries do not belong in household waste. Dispose of the batteries at an approved disposal facility or at your local recycling centre. Contact the disposal system if in doubt.

Declaration of conformity

If used as intended this product conforms to the basic standards of § 3 and the other relevant provisions of the FTEG (Section 3 of the R&TTE directive).
You can request the declaration of conformity here:
conformity@digi-tech-gmbh.com

digi-tech gmbh warranty

This watch includes a 3 year warranty starting on the day of purchase. In case of defects of this heart rate monitor you have, by law, certain rights regarding the vendor of the heart rate monitor. These rights are not changed by the warranty which is described in the following paragraphs.

Warranty conditions

The warranty duration starts on the date of purchase. Please keep the original receipt in a safe place. The receipt is needed as a proof of purchase. If a defect occurs in the heart rate monitor within 3 years, the heart rate monitor will be repaired or replaced (according to our choice) free of charge. This warranty requires that, within the 3 year warranty period, the watch and the receipt can be made available to us along with a short written description of the defect and when it occured. If the defect is covered by the warranty, you will receive the repaired

heart rate monitor or a new heart rate monitor. Repair or replacement does not cause the warranty period to restart.

Warranty period and defects liability

The warranty period is not increased by the defect liability. This also applies to repaired or replaced parts. If defects are noticed at the time of purchase they must be reported immediately upon unpacking the item. Paid repair may be available after the end of the warranty period.

Scope of the warranty

The heart rate monitor was manufactured according to strict quality guidelines and was carefully inspected before delivery. The warranty does not include parts that experience normal wear and tear and can thus be seen as wear parts or fragile parts that are damaged. Examples include Switches, Batteries or parts made of glass.
This warranty becomes void if the heart rate monitor is damaged, is not used in the recommended way or is improperly repaired.
For proper use of the heart rate monitor all instructions in this manual must be adhered to exactly. Use of the heart rate monitor in a way that is discouraged in the manual must be avoided.
The heart rate monitor not intended for commercial use. Abusive or improper use, excessive force and changes that are made by non-authorized repair centers will void the warranty.

Warranty claim procedure

To ensure that your call is processed in a fast and efficient manner please note the following directions:

- Have your receipt (as proof of purchase) and the article number (87794) handy.
- The article number can be found on the type label, an engraving, the front page of the manual (bottom left) or a sticker on the back side or bottom side of the case.
- In case defects occur, please **first contact the service center (see below) by phone or email.**

Visit www.lidl-service.com to download this and many other manuals, product videos and software.

Service

Name: inter-quartz GmbH
Email: support@inter-quartz.de
Telephone: +49 (0)6198 571825
Based in: Germany

FR 00800 5515 6616

BE 00800 5515 6616

IAN 87794

Supplier

Please note that the following address is not a service address.
Please first contact the service address (see above).

Name: digi-tech gmbh
Street: Valterweg 27A
Town: Eppstein 65817
Country: Germany

digi-tech gmbh
Valterweg 27A
D-65817 Eppstein

Stand der Informationen · Version des informations
Versione delle informazioni · Last information update:
1/2013 · Art.-Nr.: 1-LD3473

IAN 87794

IAN 87794

2